SUUNTO AMBIT3 SPORT 1.0

MANUAL DO UTILIZADOR

1 SEGURANÇA 6
2 Como começar 8
2.1 Botões e menus 8
2.2 Configuração 9
2.3 Configuração 12
3 Características 14
3.1 Monitorização da atividade 14
3.2 Pausa automática 15
3.3 Deslizamento automático do ecrã 16
3.4 Retroiluminação 16
3.5 Bloqueio de botões 18
3.6 Bússola 19
3.6.1 Calibrar a bússola 20
3.6.2 Definir o valor de declinação 22
3.6.3 Definir bloqueio de direção 23
3.7 Temporizador decrescente 25
3.8 Ecrãs 26
3.8.1 Ajustar o contraste do ecrã 26
3.8.2 Inverter o ecrã 27
3.9 Fazer exercício com modos desportivos 27
3.9.1 Utilizar o Suunto Smart Sensor 28
3.9.2 Colocar o Suunto Smart Sensor 29
3.9.3 Começar um exercício 30
3.9.4 Durante o exercício 32
3.9.5 Registar voltas 33
3.9.6 Voltas 33
3.9.7 Navegar durante o exercício 34
3.9.8 Utilizar a bússola durante o exercício 36

3.10 Voltar 36
3.11 Atualização de firmware 37
3.12 FusedSpeed 37
3.13 Ícones 40
3.14 Temporizador de intervalos 43
3.15 Livro de registos 44
3.16 Indicador de memória restante 47
3.17 Movescount 48
3.18 Movescount mobile app 50
3.18.1 Segundo ecrã no telemóvel 51
3.18.2 Sincronizar com aplicação móvel 52
3.19 Treino multidesporto 54
3.19.1 Alternar modos desportivos manualmente 54
3.19.2 Utilizar um modo multidesporto 55
3.20 Navegar com GPS 56
3.20.1 Obter sinal de GPS 56
3.20.2 Grelhas de GPS e formatos de posição 57
3.20.3 Precisão do GPS e poupança de energia 59
3.21 Notificações 59
3.22 PODs e sensores de FC 60
3.22.1 Emparelhar PODs e sensores de FC 61
3.22.2 Utilizar o Foot POD 63
3.22.3 Calibrar Power POD e encosta 65
3.23 Pontos de interesse 67
3.23.1 Verificar a sua localização 70
3.23.2 Adicionar a sua localização atual como ponto de interesse 71
3.23.3 Apagar um PDI 72

3.24 Percursos 73
3.24.1 Navegar num percurso 74
3.24.2 Durante a navegação 79
3.25 Menu de serviço 81
3.26 Atalhos 83
3.27 Modos desportivos 84
3.28 Cronómetro 85
3.29 Suunto Apps 87
3.30 Natação 88
3.30.1 Natação em piscina 88
3.30.2 Estilos de natação 89
3.30.3 Exercícios de natação 92
3.30.4 Natação em águas abertas 92
3.31 Horas 94
3.31.1 Despertador 95
3.31.2 Sincronização das horas 97
3.32 Retroc. percurso 98
3.33 Programas de treino 99
4 Cuidados e assistência 102
4.1 Recomendações de manuseamento 102
4.2 Resistência à água 102
4.3 Carregar a bateria 103
4.4 Substituir a bateria do Smart Sensor 105
4.5 Obter assistência 105
5 Referência 107
5.1 Especificações técnicas 107
5.2 Conformidade 108
5.2.1 CE 108

5.2.2 Conformidade FCC 108
5.2.3 IC 109
5.3 A marca comercial registada 109
5.4 Informação sobre patentes 109
5.5 Garantia 109
5.6 Direitos de autor 112
Índice 115

1 SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *- utilizado relativamente a um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.*

⚠ ***CUIDADO!*** *- utilizado relativamente a um procedimento ou situação que provocará danos no produto.*

NOTA: *- utilizado para destacar informações importantes.*

SUGESTÃO: *- utilizado para dicas adicionais sobre a utilização de características e funcionalidades do dispositivo.*

Precauções de segurança

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *EMBORA OS NOSSOS PRODUTOS ESTEJAM EM CONFORMIDADE COM AS NORMAS DA INDÚSTRIA, O CONTACTO DO PRODUTO COM A PELE PODERÁ PROVOCAR REAÇÃO ALÉRGICA OU IRRITAÇÃO DA PELE. NESTES CASOS, INTERROMPER IMEDIATAMENTE A UTILIZAÇÃO E CONSULTAR UM MÉDICO.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *CONSULTAR SEMPRE O MÉDICO ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO. O ESFORÇO EXCESSIVO PODE CAUSAR LESÕES GRAVES.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *APENAS PARA UTILIZAÇÃO RECREATIVA.*

⚠ ***ADVERTÊNCIA!*** *NÃO FIQUE COMPLETAMENTE DEPENDENTE DO GPS OU DA DURAÇÃO DA BATERIA, USE SEMPRE MAPAS E OUTRO MATERIAL DE APOIO PARA GARANTIR A SUA SEGURANÇA.*

⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO APLICAR NENHUM TIPO DE SOLVENTE NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.*

⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO APLICAR REPELENTE DE INSETOS NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.*

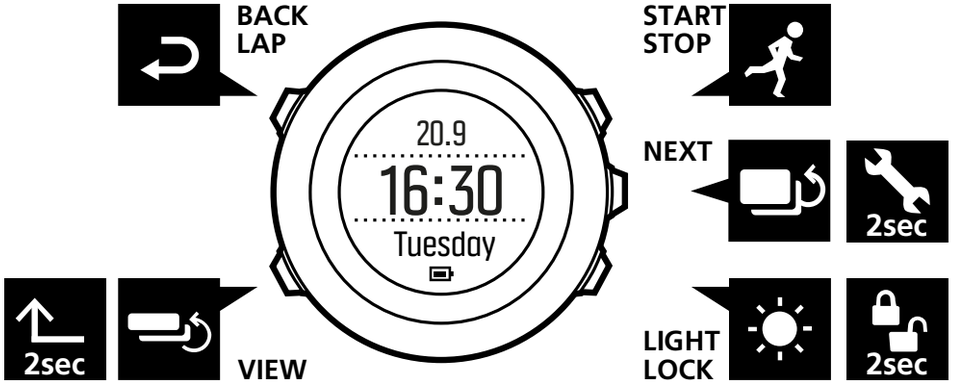
⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO DEITE FORA O PRODUTO, TRATE-O COMO RESÍDUO ELETRÓNICO PARA PRESERVAR O AMBIENTE.*

⚠ ***CUIDADO!*** *NÃO SUJEITE O DISPOSITIVO A EMBATES OU QUEDAS PARA NÃO O DANIFICAR.*

2 COMO COMEÇAR

2.1 Botões e menus

Suunto Ambit3 Sport tem cinco botões para permitir o acesso a todas as funcionalidades.



[Iniciar/Parar]:
- prima para aceder ao menu inicial
- prima para iniciar, pausar ou retomar um exercício ou o temporizador
- prima para aumentar um valor ou ir para cima no menu.
- manter premido para parar e guardar um exercício;

[Seguinte]:
- prima para mudar de ecrãs
- prima para para aceitar uma definição
- manter premido para entrar/sair do menu de opções
- manter premido para entrar/sair do menu de opções nos modos desportivos

[Bloqueio de luz]:
- prima para ativar a retroiluminação

- prima para diminuir um valor ou descer no menu
- manter premido para bloquear/desbloquear os botões

[Ver]:

- prima para alterar a visualização da linha inferior
- manter premido para alternar o ecrã entre claro e escuro
- manter premido para aceder a atalho (ver *3.26 Atalhos*)

[Retroceder volta]:

- prima para regressar ao menu anterior
- prima para adicionar uma volta durante o exercício

SUGESTÃO: *Durante a alteração de valores, pode aumentar a velocidade mantendo [Iniciar/Parar] ou [Bloqueio de luz] premido até os valores começarem a alterar-se mais rapidamente.*

2.2 Configuração

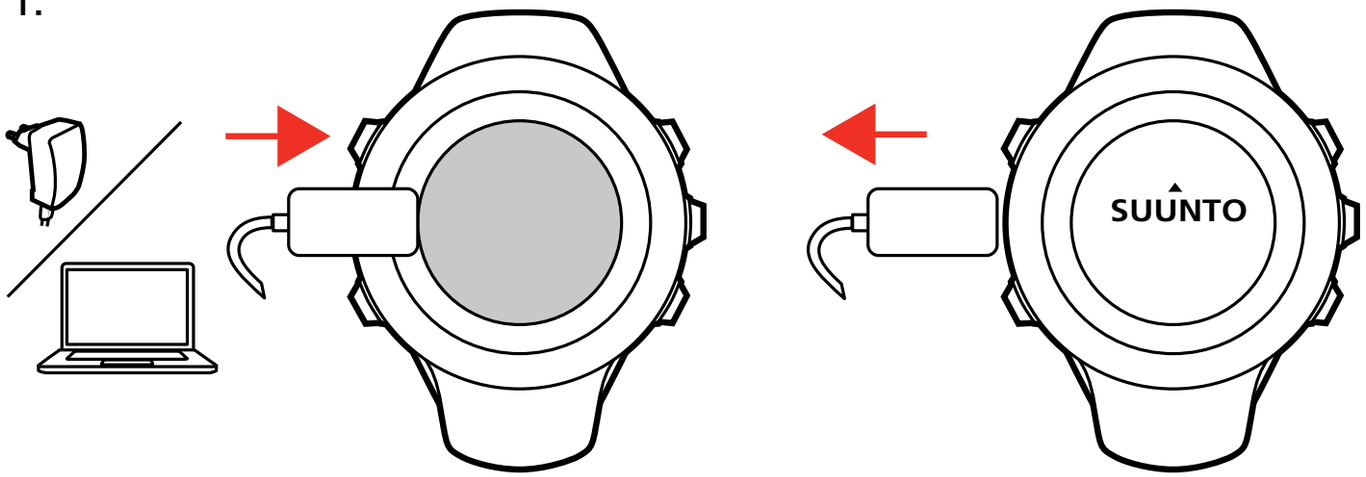
O seu Suunto Ambit3 Sport é ativado automaticamente quando o liga ao computador ou a um carregador USB com o cabo USB fornecido.

Para começar a utilizar o seu dispositivo:

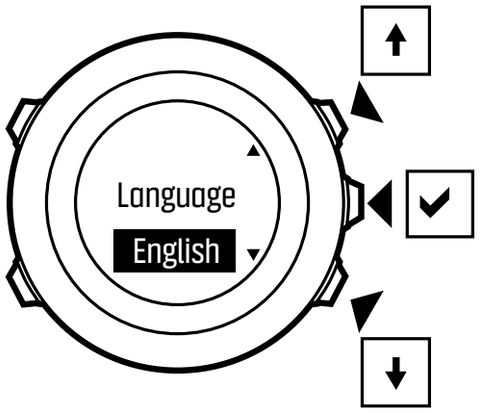
1. Ligue o seu dispositivo a uma fonte de energia com o cabo USB fornecido.
2. Desligue o cabo USB se estiver a utilizar um computador (para desbloquear os botões).
3. Prima [Iniciar/Parar] ou o [Bloqueio de luz] para chegar à língua pretendida e prima [Seguinte] para selecionar.

4. Emparelhe com a Suunto Movescount App (consulte *3.18 Movescount mobile app*) premindo [Iniciar/Parar] ou passe à frente premindo [Seguinte].
5. Siga o assistente de inicialização para completar as definições iniciais. Defina os valores com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz] e prima [Seguinte] para aceitar e avançar para o passo seguinte.
6. Volte a ligar o cabo USB e carregue até que o indicador da bateria esteja a 100%.

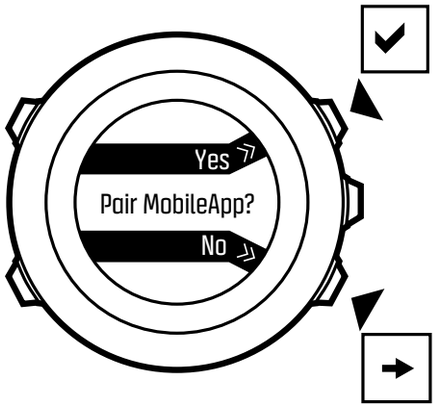
1.


SUUNTO

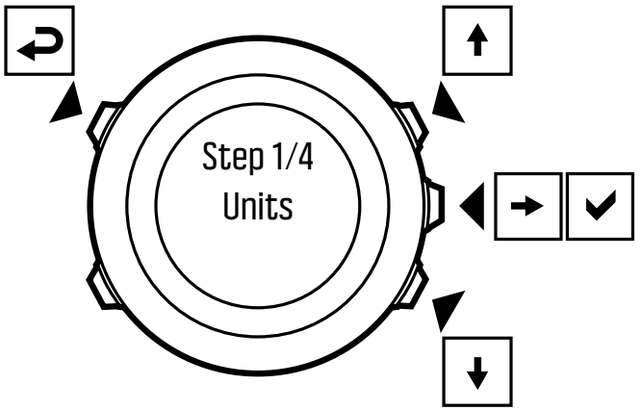
2.


Language
English

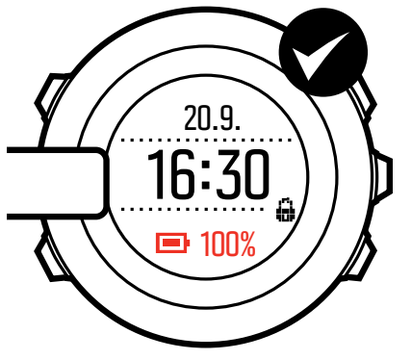
3.


Yes
Pair MobileApp?
No

4.


Step 1/4
Units

5.


20.9.
16:30
100%

O carregamento completo de uma bateria descarregada demora cerca de 2-3 horas. Os botões estão bloqueados enquanto o cabo USB está conetado e ligado a um computador.

Pode sair da opção de assistente de inicialização quando quiser mantendo [Seguinte] premido.

O assistente de inicialização conduz-lo ao longo das seguintes definições:

- Unidades
- Horas
- Data
- Definições pessoais (sexo, idade, peso)

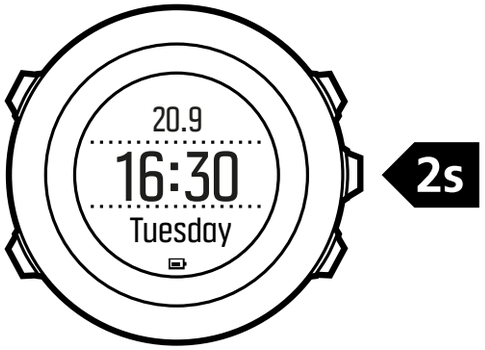
2.3 Configuração

Pode alterar as definições do seu Suunto Ambit3 Sport diretamente no dispositivo, através do Movescount, ou em qualquer lugar com a Suunto Movescount App (consulte *3.18 Movescount mobile app*).

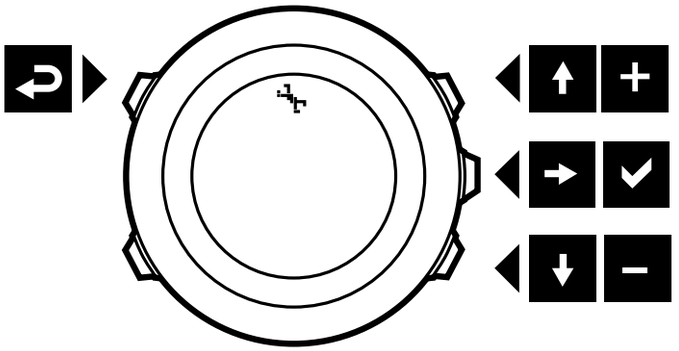
Para alterar as definições no dispositivo:

1. Mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Percorra o menu com [Iniciar/Parar] e com o [Bloqueio de luz].
3. Prima [Seguinte] para aceder a uma definição.
4. Prima [Iniciar/Parar] e o [Bloqueio de luz] para ajustar os valores da definição.
5. Prima [Retroceder volta] para voltar ao menu anterior, ou mantenha [Seguinte] premido para sair.

1.



2-5.



3 CARACTERÍSTICAS

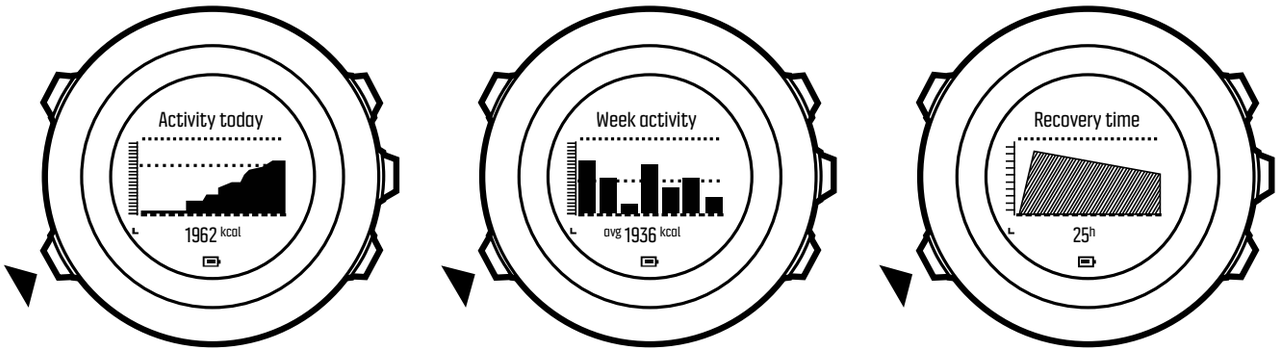
3.1 Monitorização da atividade

Para além do tempo de recuperação apresentado no registo do seu exercício, o Suunto Ambit3 Sport monitoriza toda a sua atividade, tanto exercício como atividade diária. A monitorização da atividade dá-lhe uma imagem completa da sua atividade, as calorias que está a queimar e o seu tempo de recuperação.

A monitorização de atividade está disponível como ecrã predefinido em **HORAS**. Pode ver o ecrã premindo [Next] (último ecrã).

Pode mostrar/ocultar o ecrã de monitorização da atividade sob o menu inicial em **ECRÃS** » **Actividade**. Mude com [Seguinte].

O ecrã de monitorização da atividade tem três visualizações que pode mudar premindo [Ver].



- **Actívid. hoje**: calorias consumidas hoje; a linha pontilhada no gráfico de barras indica o consumo médio de calorias por dia durante os últimos sete dias, não incluindo hoje
- **Activ. semana**: consumo diário de calorias ao longo dos últimos sete dias com hoje mais à direita; a linha pontilhada no gráfico

de barras e linha inferior indicam o consumo médio diário de calorias nos últimos sete dias, não incluindo hoje
- **Tempo de recuperação**: tempo de recuperação para as próximas 24 horas baseado nos exercícios registados e na atividade diária

3.2 Pausa automática

Pausa autom. pausa o registo do exercício quando a sua velocidade é inferior a 2 km/h (1,2 mph). Quando aumentar a sua velocidade para mais de 3 km/h (1,9 mph), o registo prossegue automaticamente.

Pode ligar ou desligar a **Pausa autom.** em cada modo desportivo nas definições avançadas para cada modo desportivo.

Pode ativar ou desativar a **Pausa autom.** durante um exercício sem qualquer efeito nas suas definições no Movescount.

Para ligar ou desligar a **Pausa autom.** durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ACTIVAR** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
3. Aceda a **Pausa autom.** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].
4. Ligue/desligue com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz].
5. Mantenha [Seguinte] premido para sair.

3.3 Deslizamento automático do ecrã

Pode definir o seu dispositivo para fazer aparecer automaticamente os ecrãs de modo desportivo enquanto pratica desporto utilizando **Vista auto on**.

No Movescount, pode ativar/desativar o **Vista auto on** para cada modo desportivo e definir quanto tempo os ecrãs são exibidos.

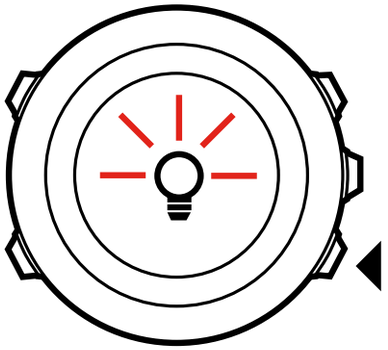
Também pode ativar/desativar o **Vista auto on** durante um exercício sem qualquer efeito nas suas definições do Movescount.

Para ligar/desligar o **Vista auto on** durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ACTIVAR** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
3. Aceda a **Vista auto on** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].
4. Ligue/desligue com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz].
5. Mantenha [Seguinte] premido para sair.

3.4 Retroiluminação

Prima [Bloqueio de luz] para ativar a retroiluminação.



Por pré-definição, a retroiluminação é ativada durante alguns segundos.
Este é o modo **Normal**.

Existem três modos diferentes de retroiluminação:

Modo:

- **Normal**: A retroiluminação é ativada durante alguns segundos quando prime [Bloqueio de luz] e quando o alarme toca.
- **Desligado**: A retroiluminação não é ligada ao premir um botão nem quando é emitido o alarme.
- **Noite**: A retroiluminação é ativada durante alguns segundos quando prime qualquer botão e quando o alarme toca.
- **Interruptor**: A retroiluminação liga-se quando prime [Bloqueio de Luz] e fica ligada até premir [Bloqueio de Luz] novamente.

O seu Suunto Ambit3 Sport tem duas definições de retroiluminação: uma definição "geral" e outra para modos desportivos.

Pode alterar a definição de retroiluminação geral nas definições do dispositivo em **GERAL** » **Tons/ecrã** » **Retroiluminação**. Consulte *2.3 Configuração*. Também pode editar a definição geral no Movescount.

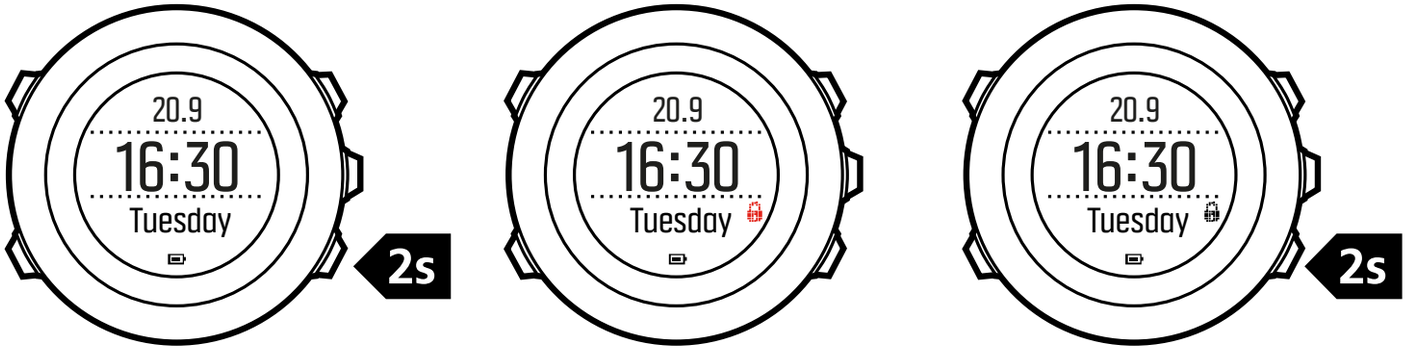
Os seus modos desportivos também podem usar o mesmo modo de retroiluminação que a definição geral (predefinida), ou pode definir um modo diferente para cada modo desportivo nas definições avançadas do Movescount.

Para além do modo, pode ajustar pode ajustar o brilho da retroiluminação (em percentagem), quer nas definições do dispositivo em **GERAL** » **Tons/ecrã** » **Retroiluminação** ou no Movescount.

SUGESTÃO: *Quando os botões [Retroceder volta] e [Iniciar/Parar] ficam bloqueados, pode ainda ativar a retroiluminação premindo [Bloqueio de luz].*

3.5 Bloqueio de botões

Manter premido [Bloqueio de luz] bloqueia e desbloqueia os botões.



Pode alterar a definição de bloqueio de botões nas definições do dispositivo em **GERAL** » **Tons/ecrã** » **Bloqueio botão**.

O seu Suunto Ambit3 Sport tem duas definições de bloqueio de botões: uma para uso geral, **Bloq. Modo horas** e outra para quando enquanto está em exercício, **Bloq. Modo desp.**:

Bloq. Modo horas:

- **Só acções**: os menus inicial e de opções ficam bloqueados.
- **Tds botões**: Todos os botões ficam bloqueados. A retroiluminação pode ser ativada no modo **Noite** .

Bloqueio do modo desportivo

- **Só acções**: [Iniciar/Parar], [Retroceder volta] e o menu de opções ficam bloqueados durante o exercício.
- **Tds botões**: todos os botões ficam bloqueados. A retroiluminação pode ser ativada no modo **Noite** .

SUGESTÃO: *Selecione a definição do bloqueio de botões* ***Só acções*** *para os modos desportivos para evitar iniciar ou parar acidentalmente o registo. Quando os botões [Retroceder volta] e [Iniciar/Parar] estão bloqueados, pode alternar entre ecrãs premindo [Seguinte] e entre visualizações premindo [Ver].*

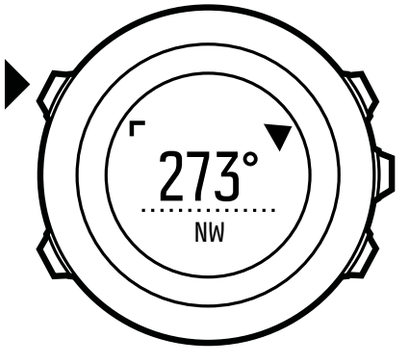
3.6 Bússola

Suunto Ambit3 Sport tem uma bússola digital que lhe permite orientar-se em relação ao norte magnético. A bússola com compensação de inclinação apresenta-lhe medições exatas mesmo que a bússola não esteja nivelada horizontalmente.

Pode mostrar/ocultar o ecrã da bússola sob o menu inicial em **ECRÃS** » **Bússola**. Mude com [Seguinte].

O ecrã da bússola inclui a seguinte informação:

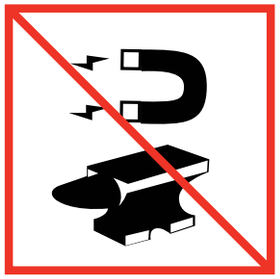
- linha central: direção da bússola em graus
- linha inferior: altere a visualização entre a direção atual em pontos, para tempo ou em branco com [Ver]

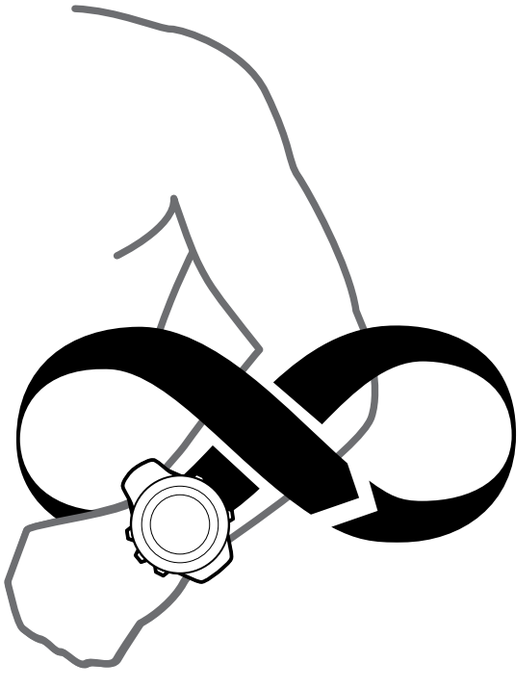


A bússola passa automaticamente para o modo de poupança de energia após um minuto. Volte a ativar a bússola com [Iniciar/Parar].

3.6.1 Calibrar a bússola

Se nunca usou a bússola, deve primeiro calibrá-la. Rode e incline o dispositivo em várias direções até que o mesmo apite, indicando que a calibragem está completa.





Se já tiver calibrado a bússola e pretender voltar a calibrá-la, pode aceder à opção de calibragem no menu de opções.

Se a calibragem for bem sucedida, é mostrado o texto **CALIBRAGEM BEM SUCEDIDA**. Se a calibragem não for bem sucedida, é mostrado o texto **CALIBRAGEM FALHADA**. Para repetir a calibragem, prima [Iniciar/Parar].

Para aceder manualmente à calibragem da bússola:

1. Mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Selecione **GERAL** com [Seguinte].
3. Aceda a **Bússsola** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
4. Prima [Seguinte] para selecionar **Calibragem**.

3.6.2 Definir o valor de declinação

Para assegurar indicações corretas da bússola, defina um valor de declinação preciso.

Os mapas de papel apontam para o Norte geográfico. Porém, as bússolas apontam para o norte magnético – uma região sobre a Terra para onde são atraídos os campos magnéticos terrestres. Devido ao facto de que o Norte magnético e o Norte geográfico não se encontram no mesmo local, deverá definir a declinação na sua bússola. O ângulo entre o Norte magnético e o Norte geográfico representam a sua declinação.

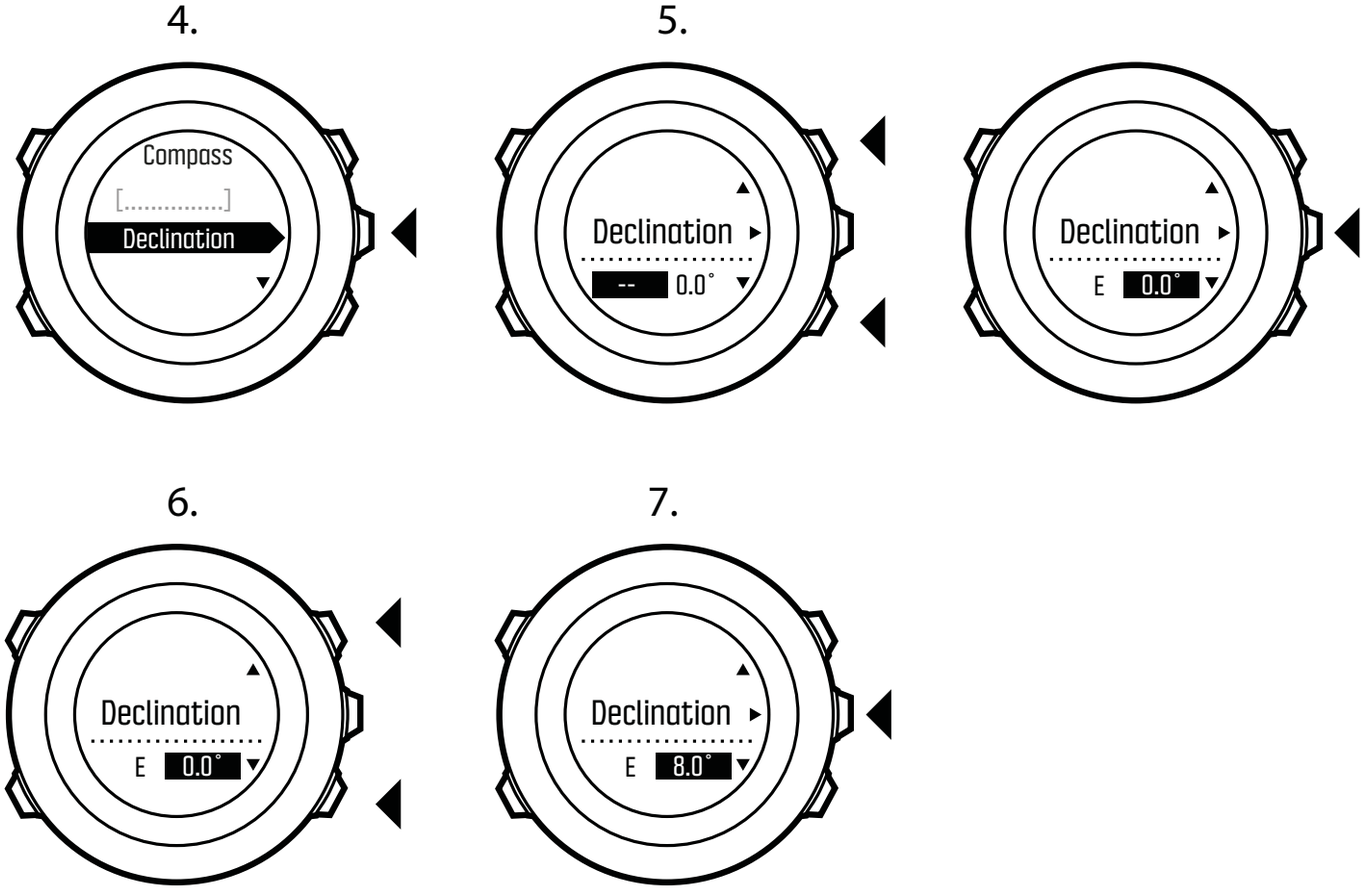
O valor de declinação aparece em quase todos os mapas. Como a localização do norte magnético muda constantemente, o valor de declinação mais exato e actualizado pode ser obtido na Internet (por exemplo, em www.magnetic-declination.com).

Porém, os mapas de orientação são criados com o norte magnético como referência. Isto significa que quando utilizar mapas de orientação tem de desativar a correção da declinação definindo o valor de declinação para 0 graus.

Para definir o valor de declinação:

1. Mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Seguinte] para aceder a **GERAL**.
3. Aceda a **Bússola** utilizando o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
4. Aceda a **Declinação** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
5. Desative a declinação seleccionando **--**, ou **O** (Oeste) ou **E** (Este).

6. Defina o valor de declinação com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz].
7. Prima [Seguinte] para aceitar a definição.



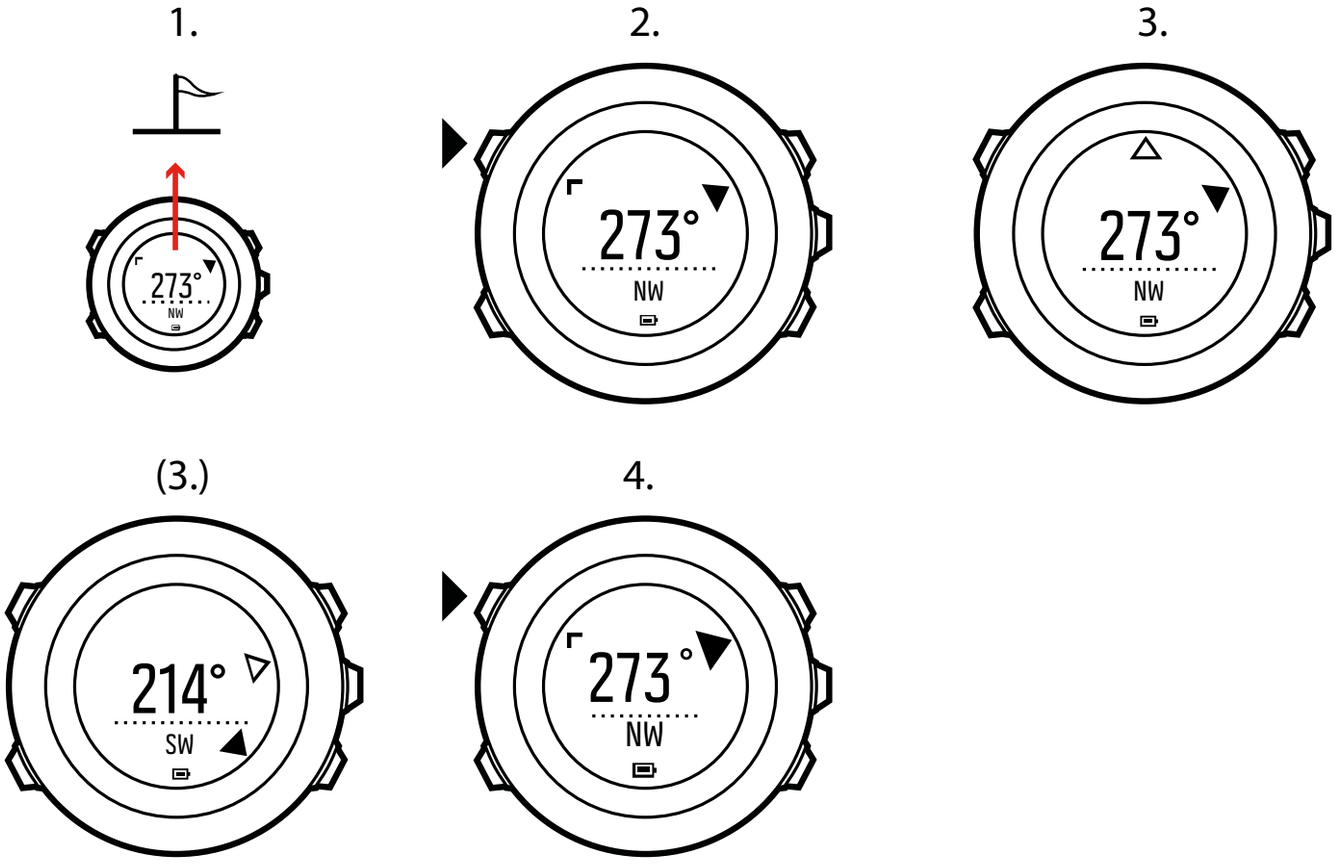
SUGESTÃO: *Também pode aceder às definições da bússola mantendo [Ver] premido no modo* ***BÚSSOLA****.*

3.6.3 Definir bloqueio de direção

Pode definir a direção para o seu destino em relação ao Norte com a função de bloqueio de direção.

Para bloquear uma direção:

1. Com a bússola ativa, mantenha o dispositivo diante de si e rode na direção do seu destino.
2. Prima [Retroceder volta] para bloquear como direção os graus atuais exibidos no dispositivo.
3. Um triângulo vazio indica o rumo bloqueado em relação ao indicador do Norte (triângulo sólido).
4. Prima [Retroceder volta] para eliminar o bloqueio de direção.



NOTA: *Enquanto usa a bússola num modo de exercício, o botão [Retroceder volta] apenas bloqueia e elimina a direção. Saia da vista de bússola para fazer uma volta com [Retroceder volta].*

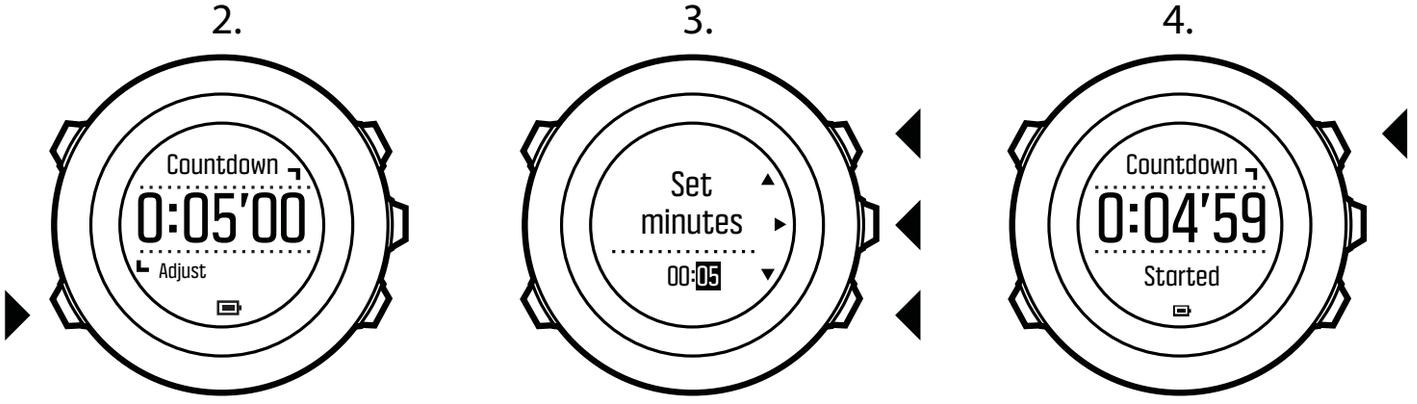
3.7 Temporizador decrescente

Pode usar o temporizador para fazer uma contagem decrescente desde uma hora predefinida até zero. O temporizador emite um som curto a cada segundo durante os últimos 10 segundos e emite um alarme quando alcançar zero.

Pode mostrar/ocultar o temporizador decrescente sob o menu inicial em **ECRÃS** » **Cont. decr.**. Mude com [Seguinte].

Para definir o temporizador decrescente:

1. Prima [Seguinte] até alcançar o ecrã do temporizador decrescente.
2. Prima [Ver] para ajustar o temporizador decrescente.
3. Altere os valores da hora e dos minutos com [Iniciar/Parar] e com o [Bloqueio de luz]. Aceite com [Seguinte].
4. Prima [Iniciar/Parar] para iniciar a contagem decrescente.



SUGESTÃO: *Pode pausar/continuar a contagem decrescente premindo [Iniciar/Parar].*

3.8 Ecrãs

O seu Suunto Ambit3 Sport vem com múltiplas diferentes funcionalidades, como a bússola (consulte *3.6 Bússola*) e o cronómetro (consulte *3.28 Cronómetro*), que surgem como ecrãs que podem ser visualizados premindo [Seguinte]. Algumas são permanentes, e outras pode mostrar ou ocultar como quiser.

Para mostrar/ocultar ecrãs:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **ECRÃS** com o [Bloqueio de luz] e selecione utilizando [Seguinte].
3. Na lista de ecrãs, ligue/desligue qualquer funcionalidade indo até ela com Iniciar/Parar ou Bloqueio de luz e selecione utilizando Seguinte.

   Caso necessário, mantenha [Seguinte] premido para sair do menu de ecrãs.

Os seus modos desportivos (consulte *3.27 Modos desportivos*) também dispõem de diversos ecrãs que pode personalizar para aceder a diferente informação enquanto faz exercício.

3.8.1 Ajustar o contraste do ecrã

Aumente ou diminua o contraste do ecrã do seu Suunto Ambit3 Sport nas definições do dispositivo.

Para ajustar o contraste do ecrã:

1. Mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Seguinte] para aceder às definições **GERAL**.
3. Prima [Seguinte] para aceder a **Tons/ecrã**.

4. Aceda a **Contraste do ecrã** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
5. Aumente o contraste com [Iniciar/Parar] ou diminua-o com o [Bloqueio de luz].
6. Mantenha [Seguinte] premido para sair.

3.8.2 Inverter o ecrã

Altere o ecrã entre escuro e claro através das definições no próprio dispositivo ou no Movescount, ou utilizando simplesmente o botão de atalho [Ver] (consulte *2.1 Botões e menus*). No Movescount também pode definir a cor do ecrã para um modo desportivo.

Para inverter o ecrã nas definições do dispositivo:

1. Mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Seguinte] para aceder às definições **GERAL**.
3. Prima [Seguinte] para aceder a **Tons/ecrã**.
4. Aceda a **Inverter ecrã** com [Iniciar/Parar] e confirme com [Seguinte].

3.9 Fazer exercício com modos desportivos

Use os modos desportivos (consulte *3.27 Modos desportivos*) para efetuar registos de exercício e visualizar várias informações durante o exercício.

Pode aceder aos modos desportivos no menu **EXERCÍCIO** premindo [Iniciar/Parar].

3.9.1 Utilizar o Suunto Smart Sensor

Um sensor de frequência cardíaca compatível com Bluetooth® Smart, como o Suunto Smart Sensor, pode ser usado com o seu Suunto Ambit3 Sport para lhe fornecer informações mais pormenorizadas sobre a intensidade do seu exercício.

Enquanto faz exercício, o sensor de frequência cardíaca fornece:

- frequência cardíaca em tempo real
- frequência cardíaca média em tempo real
- frequência cardíaca em forma de gráfico
- calorias queimadas durante o exercício
- orientação para exercício com limites de frequência cardíaca definidos
- Pico do Efeito de Treino

E após o exercício, o sensor de frequência cardíaca fornece:

- total de calorias queimadas durante o exercício
- frequência cardíaca média
- frequência cardíaca de pico
- tempo de recuperação

Se utiliza o Suunto Smart Sensor, tem a vantagem adicional da memória da frequência cardíaca. A função de memória do Suunto Smart Sensor permite receber dados sempre que a transmissão de dados para o seu Suunto Ambit3 Sport seja interrompida.

Isto permite-lhe obter informações precisas sobre a intensidade do exercício em atividades como natação, onde a água impede a transmissão. Significa também que pode deixar para trás o seu Suunto Ambit3 Sport depois de iniciar um registo. Para mais

informação, consulte por favor o Manual do Utilizador do Suunto Smart Sensor.

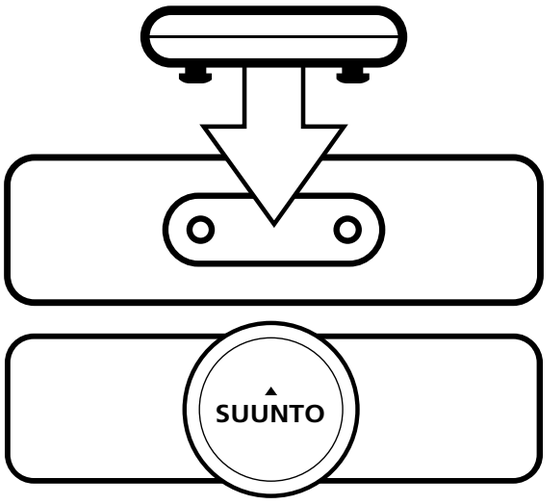
Sem um sensor de frequência cardíaca, o seu Suunto Ambit3 Sport fornece o consumo de calorias e o tempo de recuperação para atividades de corrida e ciclismo, onde a velocidade é utilizada para calcular a intensidade. Contudo, recomendamos a utilização de um sensor de frequência cardíaca para obter leituras de intensidade precisas.

3.9.2 Colocar o Suunto Smart Sensor

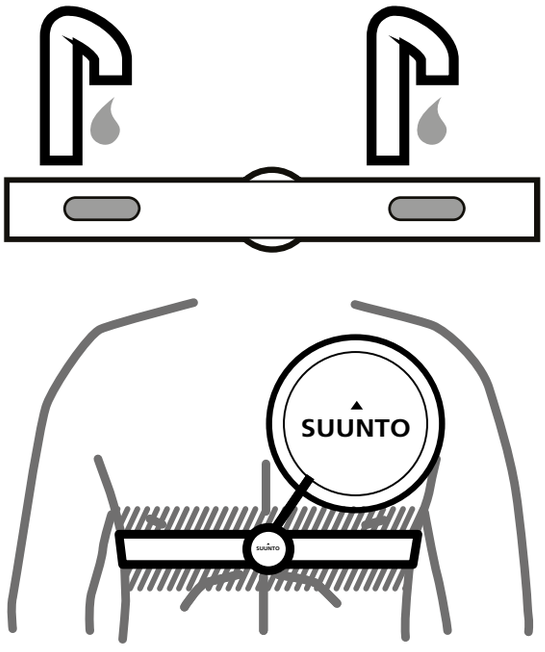
Para começar a utilizar o Suunto Smart Sensor:

1. Encaixe firmemente o sensor na ligação do cinto.
2. Ajuste o comprimento do cinto conforme necessário.
3. Humedeça com água ou gel de elétrodos as superfícies do elétrodo no cinto.
4. Coloque o cinto de forma a que se ajuste confortavelmente e que o logótipo da Suunto esteja virado para cima.

1.



3. - 4.



O Smart Sensor liga-se automaticamente logo que deteta uma batida cardíaca.

SUGESTÃO: *Para obter os melhores resultados, use o cinto sobre a sua pele nua.*

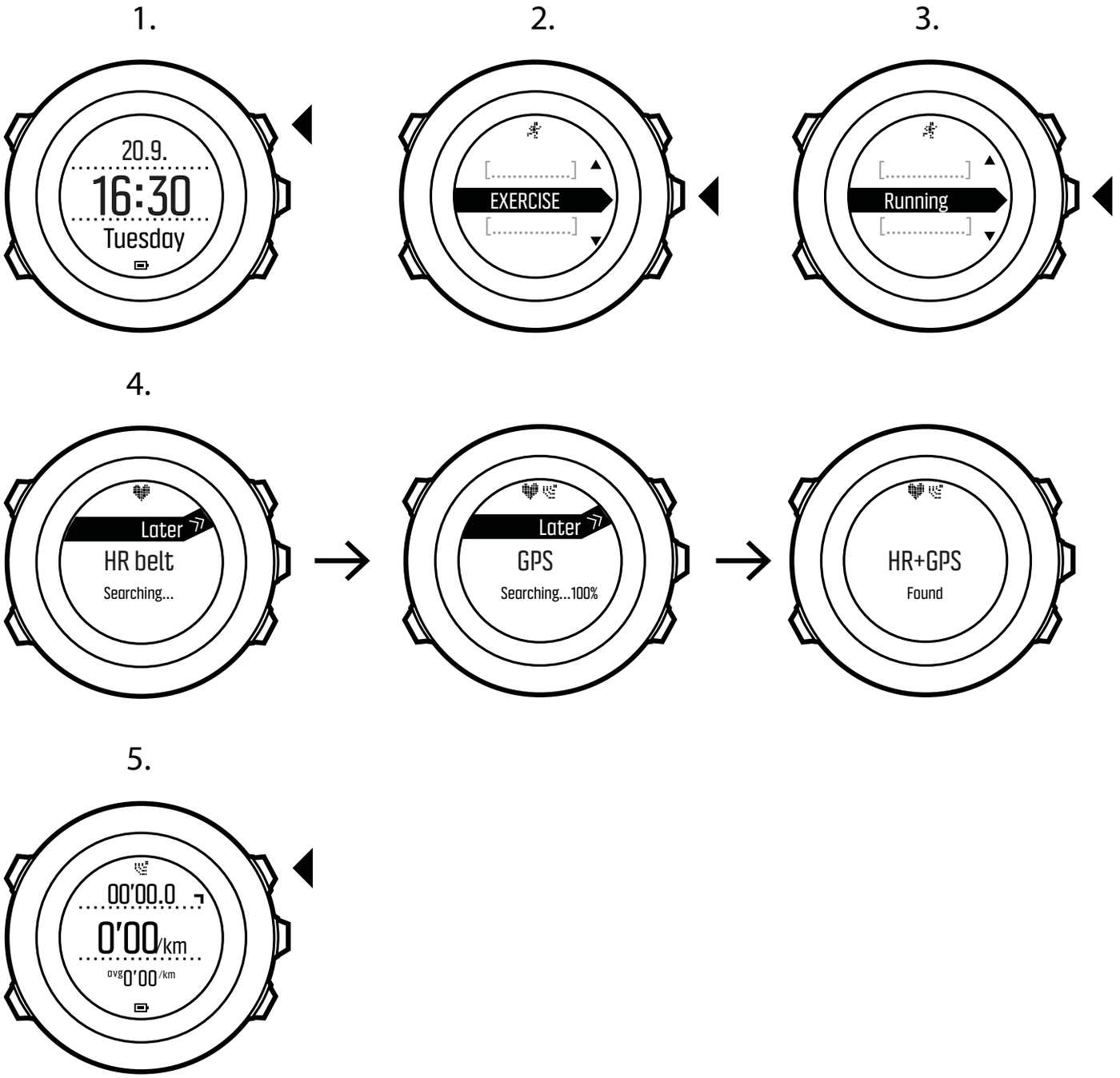
Consulte o Manual do Utilizador do Suunto Smart Sensor para informações adicionais e resolução de problemas.

3.9.3 Começar um exercício

Para começar a fazer exercício:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Prima [Seguinte] para aceder a **EXERCÍCIO**.

3. Percorra as opções do modo desportivo com [Iniciar/Parar] ou [Bloqueio de luz] e selecione um modo adequado com [Seguinte].
4. O relógio começa automaticamente a procurar o sinal do cinto de frequência cardíaca, caso o modo desportivo selecionado utilize um cinto de frequência cardíaca. Aguarde que o relógio informe que o sinal de frequência cardíaca e/ou de GPS foi localizado, ou prima [Iniciar/Para] para selecionar **Mais tarde**. O relógio continua a procurar o sinal de frequência cardíaca/GPS.
5. Prima [Iniciar/Parar] para começar a registar o exercício. Para aceder a opções adicionais enquanto faz exercício, mantenha [Seguinte] premido.



3.9.4 Durante o exercício

Suunto Ambit3 Sport dá-lhe informações adicionais durante o seu exercício. As informações adicionais variam consoante o modo

desportivo selecionado (consulte *3.27 Modos desportivos*). Se usar um cinto de frequência cardíaca e um GPS durante o exercício são mostradas ainda mais informações.

A seguir são apresentadas algumas ideias sobre como utilizar o dispositivo durante o exercício:

- Prima [Seguinte] para percorrer os ecrãs dos seus modos desportivos.
- Prima [Ver] para visualizar diferente informação na linha inferior do ecrã.
- Para evitar parar acidentalmente a gravação do registo ou fazer voltas desnecessárias, bloqueie os botões mantendo o [Bloqueio de luz] premido.
- Prima [Iniciar/Parar] para parar a gravação. Para retomar a gravação, prima [Iniciar/Parar] novamente.

3.9.5 Registar voltas

Consoante o modo desportivo que selecionar, o Suunto Ambit3 Sport permite-lhe registar várias informações durante o exercício.

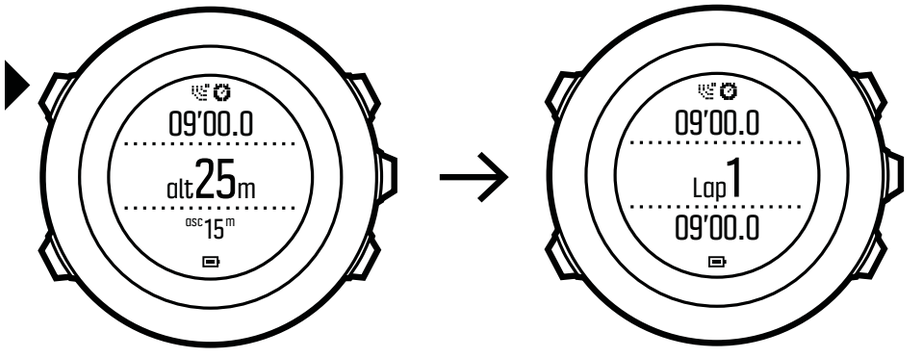
Se o seu modo desportivo tem o GPS ativado, o Suunto Ambit3 Sport também regista o seu percurso durante o exercício. Pode ver o percurso no Movescount como parte do Move registado e exportá-lo como um percurso a utilizar mais tarde.

3.9.6 Voltas

Durante o exercício, pode contabilizar voltas manualmente ou automaticamente definindo o intervalo de volta automática no Movescount. Quando contabiliza as voltas automaticamente, o

Suunto Ambit3 Sport regista as voltas com base na distância que especificou no Movescount.

Para contabilizar as voltas manualmente, prima [Retroceder volta] durante o exercício.



Suunto Ambit3 Sport mostra as seguintes informações:

- linha superior: tempo parcial (duração desde o início do registo)
- linha central: número da volta
- linha inferior: tempo da volta

NOTA: *O resumo do exercício mostra sempre uma volta pelo menos, desde o início ao final do seu exercício. As voltas que tiver dado durante o exercício são mostradas como voltas adicionais.*

3.9.7 Navegar durante o exercício

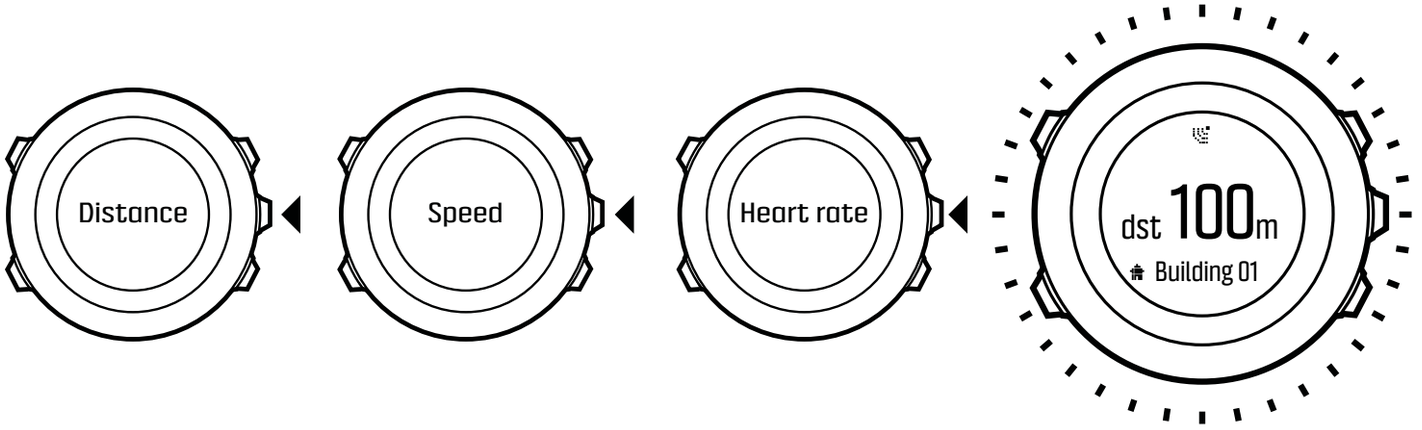
Se quiser correr um percurso ou para um ponto de interesse (PDI), pode selecionar um modo desportivo, tal como Correr Percurso e começar a navegar imediatamente.

Também pode navegar um percurso ou para um PDI, durante o seu exercício em outros modos desportivos que tenham o GPS ativado.

Para navegar durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo com GPS ativado, mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Seguinte] para selecionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **PDI (Pontos de interesse)** ou **Percursos** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].

   A orientação de navegação é apresentada como o último ecrã no modo desportivo selecionado.



Para desativar a navegação, volte a **NAVEGAÇÃO** no menu de opções e selecione **Terminar navegação**.

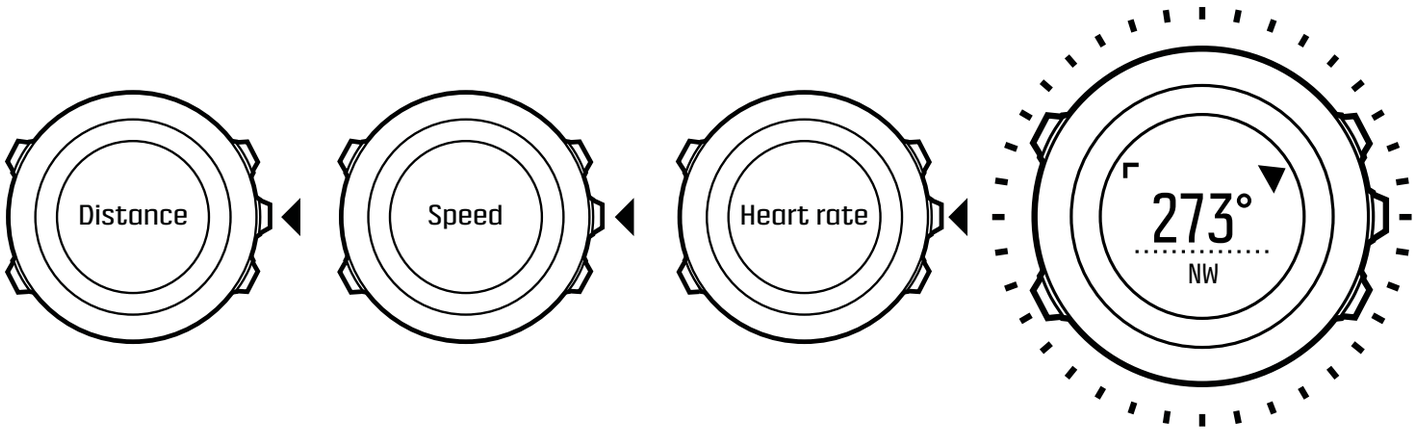
NOTA: *Caso a definição da precisão do GPS (consulte 3.20.3 Precisão do GPS e poupança de energia) do seu modo desportivo seja* ***Boa*** *ou inferior, a precisão do GPS muda para* ***Melhor*** *enquanto navega. Como tal, o consumo de bateria é mais elevado.*

3.9.8 Utilizar a bússola durante o exercício

Pode ativar a bússola e adicioná-la a um modo desportivo personalizado durante o seu exercício.

Para utilizar a bússola durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ACTIVAR** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
3. Aceda a **Bússola** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
4. A bússola é apresentada como o último ecrã no modo desportivo personalizado.



Para desativar a bússola, volte a **ACTIVAR** no menu de opções e selecione **Terminar bússola**.

3.10 Voltar

Suunto Ambit3 Sport guarda automaticamente o ponto de partida do exercício, se estiver a utilizar o GPS. Com Voltar, o Suunto

Ambit3 Sport consegue guiá-lo directamente de volta ao seu ponto de partida (ou para o local onde a ligação de GPS foi estabelecida).

Para voltar:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Seguinte] para selecionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **Voltar** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].

   A orientação de navegação é apresentada como o último ecrã no modo desportivo selecionado.

3.11 Atualização de firmware

Pode atualizar o software do Suunto Ambit3 Sport automaticamente no Movescount. Ao atualizar o software, todos os registos existentes são movidos automaticamente para o Movescount e eliminados do dispositivo.

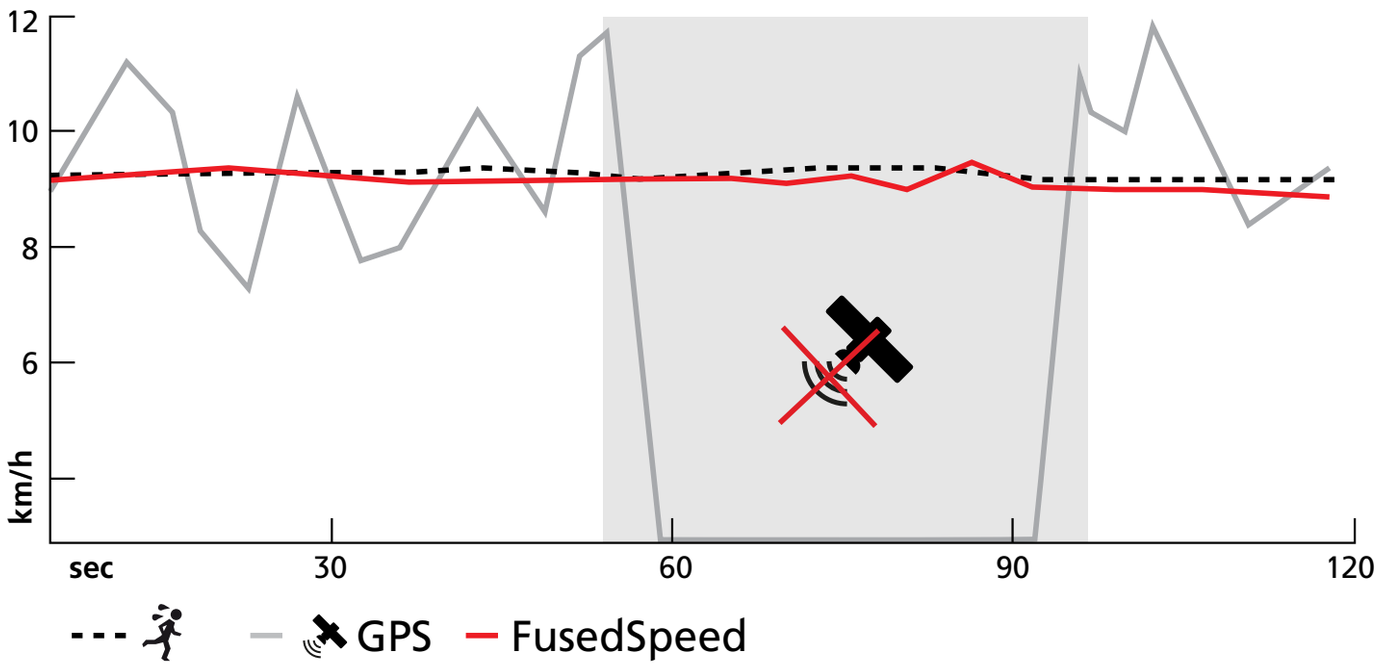
Para atualizar o software do Suunto Ambit3 Sport :

1. Instale o Moveslink se ainda não o fez.
2. Ligue o seu Suunto Ambit3 Sport ao computador com o cabo USB fornecido.
3. Se existir uma atualização, o dispositivo será atualizado automaticamente. Aguarde até que a atualização esteja terminada antes de desligar o cabo USB.

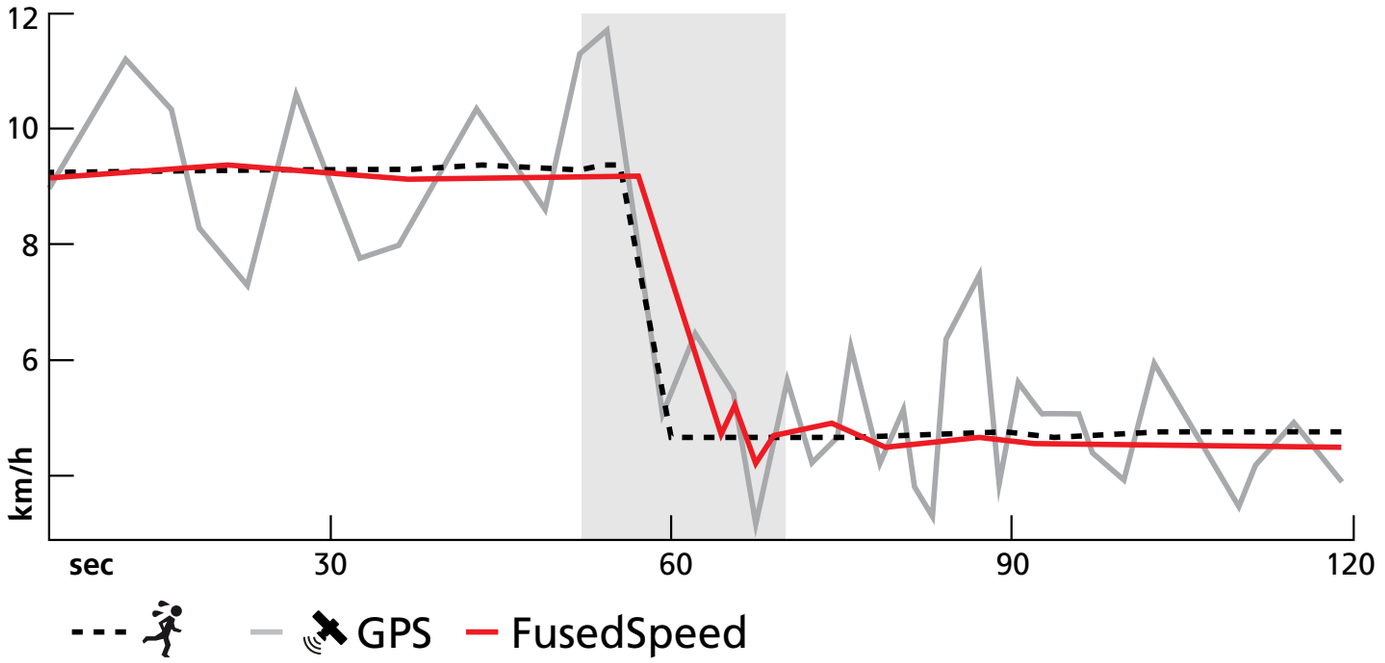
3.12 FusedSpeed

FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de aceleração de pulsação para medir com mais

precisão a sua velocidade de corrida. O sinal de GPS filtrado de forma adaptativa com base na aceleração do pulso, o que permite obter leituras mais precisas em velocidades de corrida constantes e uma resposta mais rápida às variações de velocidade.



O FuseSpeed irá beneficiá-lo sobretudo quando precisar de leituras de velocidade bastante reactivas durante o treino, por exemplo, quando corre em terreno irregular ou durante o treino de intervalo. Se perder temporariamente o sinal de GPS, por exemplo, o Suunto Ambit3 Sport consegue continuar a mostrar leituras de velocidade precisas com a ajuda do acelerómetro calibrado por GPS.

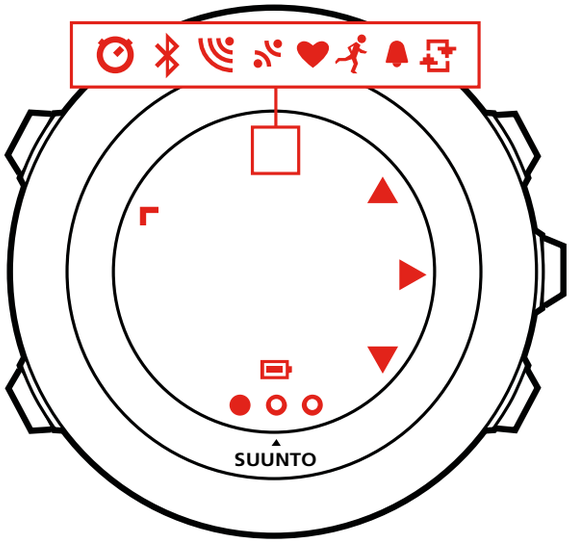


SUGESTÃO: *Para conseguir a máxima precisão nas leituras com FusedSpeed, apenas tem de olhar de relance para o dispositivo quando necessitar. Manter o dispositivo à sua frente sem movimento reduz a precisão.*

O FusedSpeed é ligado automaticamente em corrida e outros desportos semelhantes, tais como orientação, floorball e futebol.

Para ligar o FusedSpeed num modo desportivo personalizado, assegure-se de que selecionou uma atividade que utiliza o FusedSpeed. Esta indicação surge no final da secção das definições avançadas do modo desportivo no Movescount.

3.13 Ícones



Os seguintes ícones são apresentados no Suunto Ambit3 Sport:

	alarme
	bateria
	Atividade Bluetooth
	bloqueio de botões
	indicadores de utilização dos botões
	cronógrafo
	ecrã atual
	baixo/diminuir

intensidade do sinal GPS

frequência cardíaca

a receber chamada

temporizador de intervalos

mensagem/notificação

chamada perdida

seguinte/confirmar

emparelhar

definições

modo desportivo

cima/aumentar

Ícones de Pontos de Interesse

Seguem-se os ícones de pontos de interesse disponíveis no Suunto Ambit3 Sport:

iniciar

edifício/casa

acampamento/campismo

veículo/estacionamento

caverna

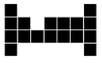
cruzamento

terminar

alimentação/restaurante/café

floresta

geocache

 alojamento/hostel/hotel

prado

montanha/monte/vale/penhasco

caminho/trilho

rocha

vistas

curso de água/rio/lago/praia

ponto de referência

3.14 Temporizador de intervalos

Pode adicionar um temporizador de intervalos a cada modo desportivo personalizado no Movescount. Para adicionar o temporizador de intervalos a um modo desportivo, selecione o modo desportivo e aceda a **Definições avançadas**. Na próxima vez que ligar o seu Suunto Ambit3 Sport à sua conta no Movescount, o temporizador de intervalos será sincronizado com o dispositivo.

Pode especificar a informação seguinte no temporizador de intervalos:

- tipos de intervalo (intervalo **ALTO** e **BAIXO**)
- a duração ou a distância dos dois tipos de intervalo
- o número de repetições dos intervalos

NOTA: *Se não definir o número de repetições para os intervalos no Movescount, o temporizador de intervalos prossegue até 99 repetições.*

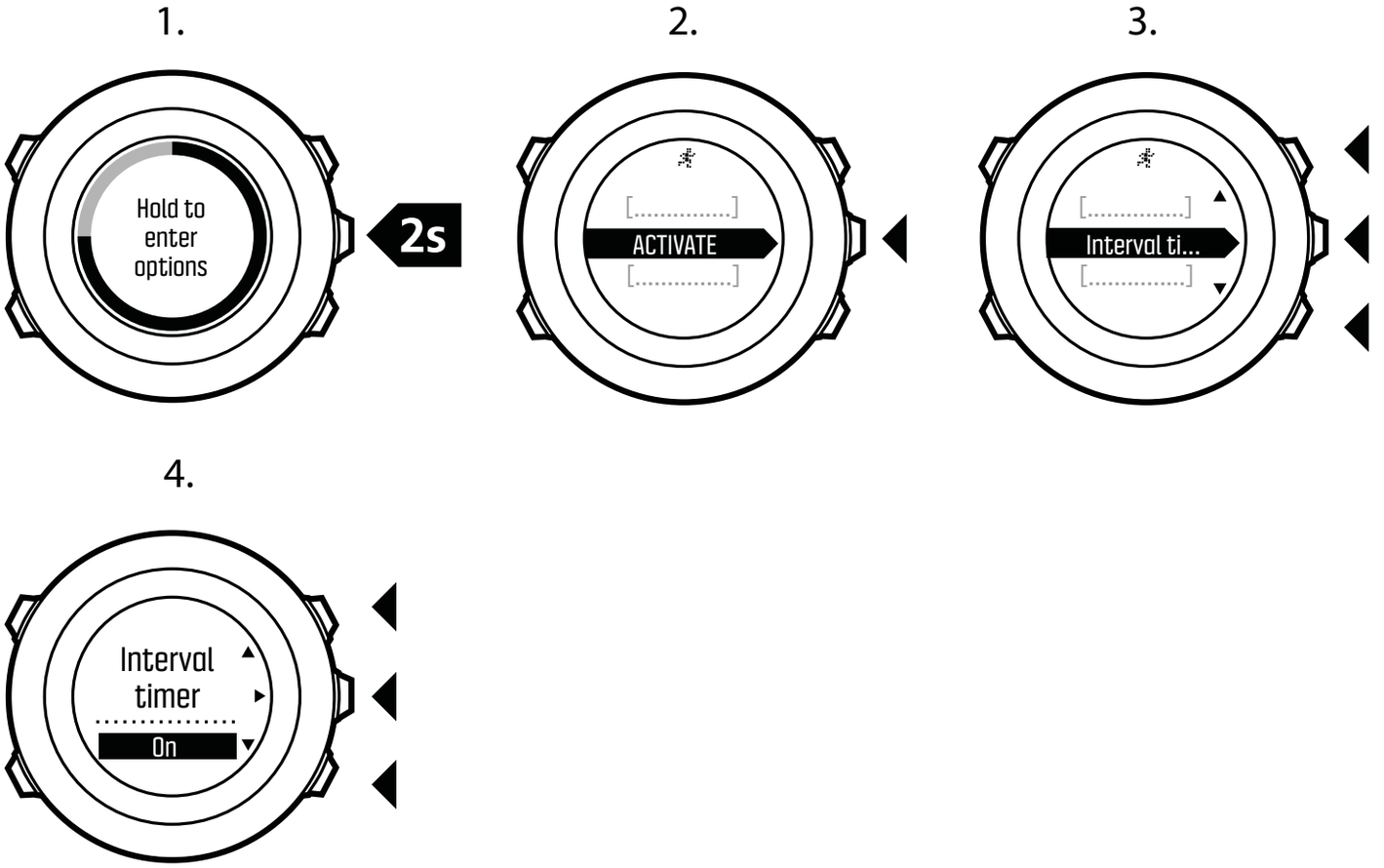
Pode definir um temporizador de intervalos no Movescount para cada modo desportivo incluído no modo multidesporto (consulte *3.19.2 Utilizar um modo multidesporto*). O temporizador de intervalos é reiniciado com a mudança de desporto.

Para ativar/desativar o temporizador de intervalos:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **ACTIVAR** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].

3. Aceda a **Intervalo** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].
4. Prima [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz] para definir o temporizador de intervalos como **Ligado/Desligado** e aceite com [Seguinte].

   Quando o temporizador de intervalos está ativado, o ícone de intervalo é mostrado na parte superior do ecrã.



3.15 Livro de registos

O livro de registos guarda os registos das suas atividades gravadas. O número máximo de registos e a duração máxima de um registo depende da quantidade de informação registada durante cada

atividade. A precisão do GPS (consulte *3.20.3 Precisão do GPS e poupança de energia*) e a utilização do temporizador de intervalos (consulte *3.14 Temporizador de intervalos*), por exemplo, afetam de forma direta a quantidade e a duração dos registos que podem ser guardados.

Pode ver o sumário do registo da sua atividade imediatamente após ter parado o registo ou através de **LIVRO DE REGISTROS** no menu inicial.

A informação apresentada no sumário do registo é dinâmica: altera-se de acordo com fatores como o modo desportivo e se está ou não a utilizar um cinto de frequência cardíaca ou GPS. Por predefinição, todos os livros de registo incluem no mínimo a seguinte informação:

- nome do modo desportivo
- horas
- data
- duração
- voltas

SUGESTÃO: *Pode ver muitos mais pormenores das suas atividades registadas em Movescount.com.*

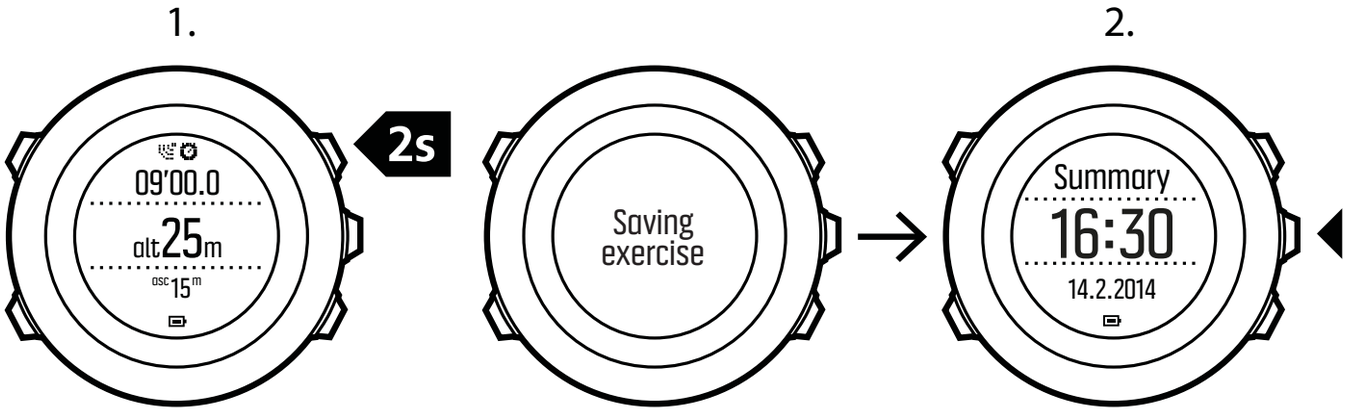
Para ver o sumário de um registo depois de parar uma gravação:

1. Mantenha [Iniciar/Parar] premido para parar e guardar o exercício.

   Como alternativa, pode premir [Iniciar/Parar] para pausar o registo. Após fazer pausa, pare premindo [Retroceder volta], ou continue o registo premindo [Iniciar/Parar].

Depois de parar o exercício, guarde o registo premindo [Iniciar/Parar]. Se não pretender guardar o registo, prima o [Bloqueio de luz]. Se não guardar o registo, ainda pode ver o sumário do registo depois de premir o [Bloqueio de luz], mas o registo não é guardado no livro de registos para acesso posterior.

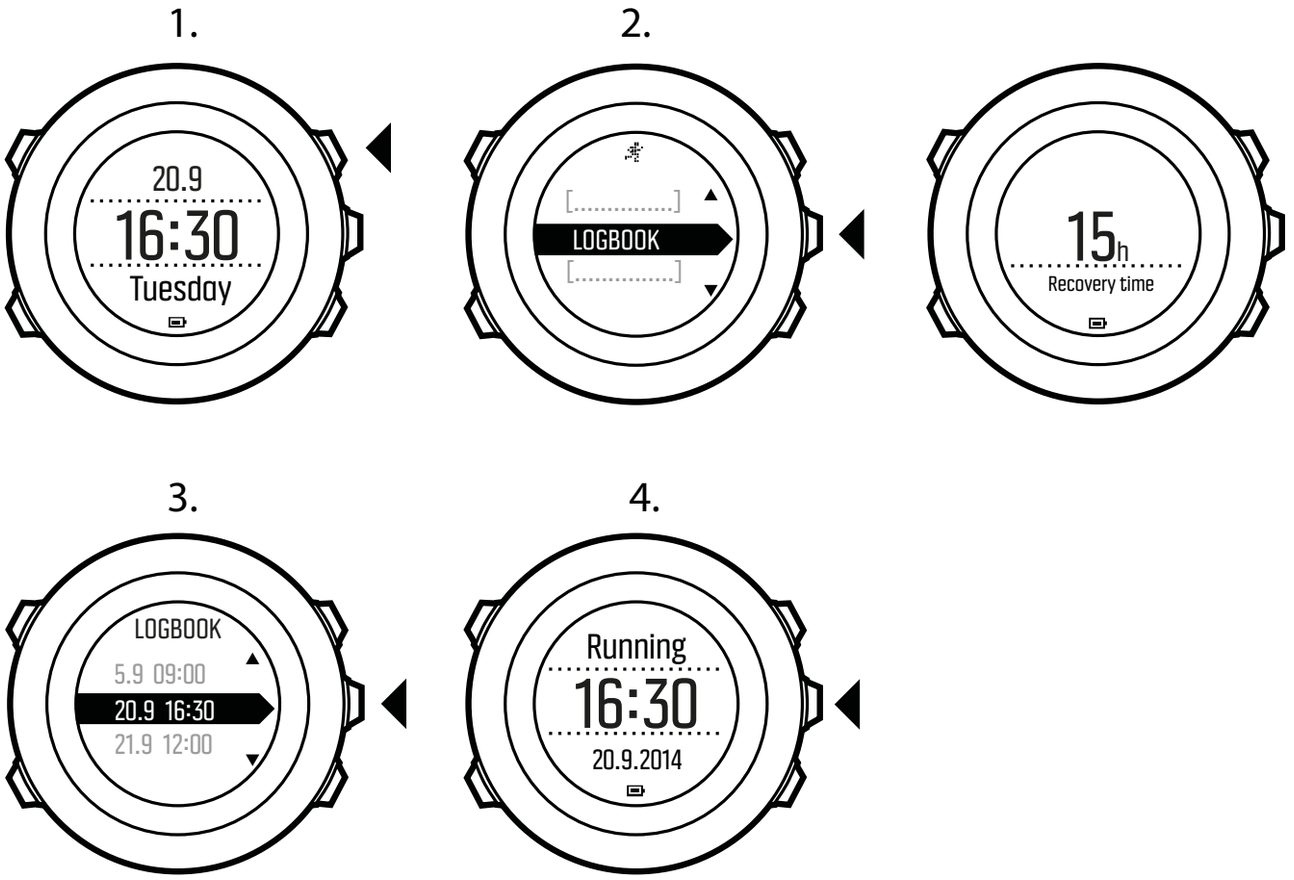
2. Prima [Seguinte] para visualizar o resumo do exercício.



Também pode visualizar os resumos de todos os exercícios guardados no livro de registos. No livro de registos os exercícios são apresentados de acordo com data e hora.

Para ver o sumário de um registo no livro de registos:

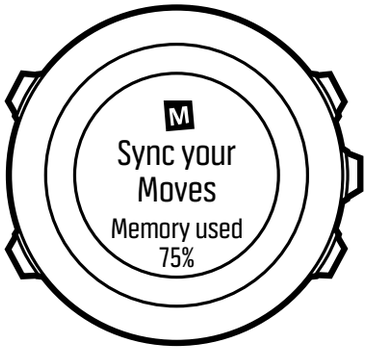
1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **LIVRO DE REGISTROS** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte]. É mostrado o seu tempo de recuperação atual.
3. Percorra os registos com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz] e selecione um registo com [Seguinte].
4. Percorra as visualizações de resumo do registo utilizando [Seguinte].



Se o registo incluir diversas voltas, pode ver informação para cada volta premindo [Ver].

3.16 Indicador de memória restante

Se mais de 50% do livro de registos não tiver sido sincronizado com o Movescount, o Suunto Ambit3 Sport apresenta um lembrete quando entra no livro de registos.



O lembrete não é mostrado quando a memória não sincronizada fica cheia e o Suunto Ambit3 Sport começa a substituir os registos antigos.

3.17 Movescount

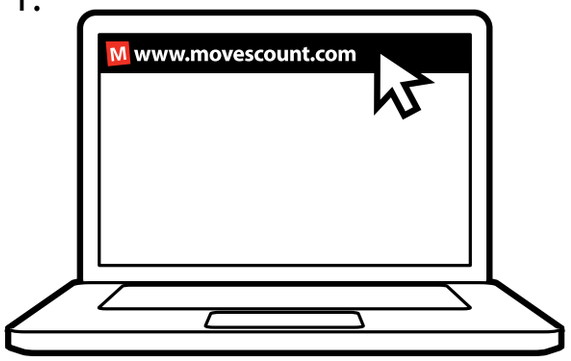
Movescount.com é o seu diário pessoal e a sua comunidade de desporto online que lhe oferece um vasto conjunto de ferramentas para gerir as suas atividades diárias e criar histórias arrebatadoras sobre as suas experiências. O Movescount permite-lhe transferir os registos de exercício guardados do seu Suunto Ambit3 Sport para o Movescount e personalizar o dispositivo para melhor se adequar às suas necessidades.

SUGESTÃO: *Ligue-se a Movescount para obter o firmware mais recente para o seu Suunto Ambit3 Sport.*

Comece por instalar o Moveslink:

1. Vá a www.movescount.com/moveslink.
2. Transfira, instale e abra a versão mais recente do Moveslink.

1.

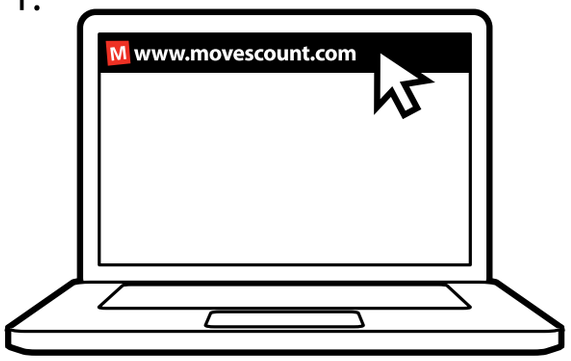


2.

Para se registar em Movescount:

1. Aceda a www.movescount.com.
2. Crie uma conta.

1.



2.

NOTA: *Da primeira vez que o seu Suunto Ambit3 Sport é ligado ao Movescount, todas as informações (incluindo as definições do dispositivo) são transferidas do dispositivo para a sua conta no Movescount. Na próxima vez que ligar o seu Suunto Ambit3 Sport à sua conta no Movescount, as alterações a definições e modos desportivos que tiver feito no Movescount e no dispositivo serão automaticamente sincronizadas.*

3.18 Movescount mobile app

Com a Suunto Movescount App, pode enriquecer ainda mais a utilização do seu Suunto Ambit3 Sport . Emparelhe com a aplicação móvel para receber notificações no seu Suunto Ambit3 Sport, alterar definições e personalizar os modos desportivos em qualquer lugar, use o seu telemóvel como um segundo ecrã, tirar fotos com dados do seu move, e criar Suunto Movies.

SUGESTÃO: *A cada move guardado em Movescount, pode acrescentar fotografias, bem como criar um Suunto Movie do move utilizando para o efeito a Movescount App.*

Para emparelhar com a Suunto Movescount App:

1. Descarregue a Suunto Movescount App a partir da iTunes App Store e instale no seu dispositivo compatível da Apple. A descrição da app inclui a informação mais recente sobre compatibilidades.
2. Inicie a Suunto Movescount App e ative o Bluetooth, se ainda não estiver ligado. Deixe a aplicação em execução em segundo plano.
3. Caso ainda não tenha criado as definições iniciais do seu Suunto Ambit3 Sport, faça-o agora (consulte *2 Como começar*) e prima [Iniciar/Parar] quando lhe for solicitado que emparelhe a **MobileApp**.

   Caso já esteja a usar o seu Suunto Ambit3 Sport, mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções e vá até

EMPARELHAR com o [Bloqueio de luz]. Selecione a **MobileApp** com [Seguinte].

4. Introduza a palavra-passe apresentada no ecrã do seu dispositivo no campo do pedido de emparelhamento do seu telemóvel e toque em [Emparelhar].

NOTA: *Pode alterar offline as definições gerais do seu Suunto Ambit3 Sport . Personalizar modos desportivos e manter atualizados as horas, data, e dados dos satélites GPS requer uma ligação à Internet via Wi-Fi ou operador móvel. Sujeito ao pagamento dos custos da ligação de dados do operador móvel.*

3.18.1 Segundo ecrã no telemóvel

Caso esteja a usar a Suunto Movescount App, pode utilizar o seu telemóvel como um segundo ecrã do seu dispositivo.

Para utilizar o seu telemóvel como um segundo ecrã:

1. Emparelhe o seu Suunto Ambit3 Sport com a Suunto Movescount App caso ainda não o tenha feito (consulte *3.18 Movescount mobile app*).
2. Vá até um modo desportivo no seu Suunto Ambit3 Sport (consulte *3.9 Fazer exercício com modos desportivos*).
3. Abra a Suunto Movescount App e toque em **MOVER**.
4. Selecione **AMBIT3** na lista e toque em **SEGUINTE**.
5. Inicie e pare o registo do seu exercício como habitualmente.

SUGESTÃO: *Toque em cada uma das áreas do ecrã do telemóvel – centro, canto superior esquerdo, canto superior direito – para alterar o que é apresentado.*

3.18.2 Sincronizar com aplicação móvel

Caso tenha sincronizado o seu Suunto Ambit3 Sport com a Suunto Movescount App, as alterações nas definições, modos desportivos e novos moves são automaticamente sincronizados quando a ligação Bluetooth estiver ativa. O ícone Bluetooth pisca no seu Suunto Ambit3 Sport enquanto os dados estão a sincronizar.

Esta definição de origem pode ser alterada no menu de opções.

Para desligar a sincronização automática:

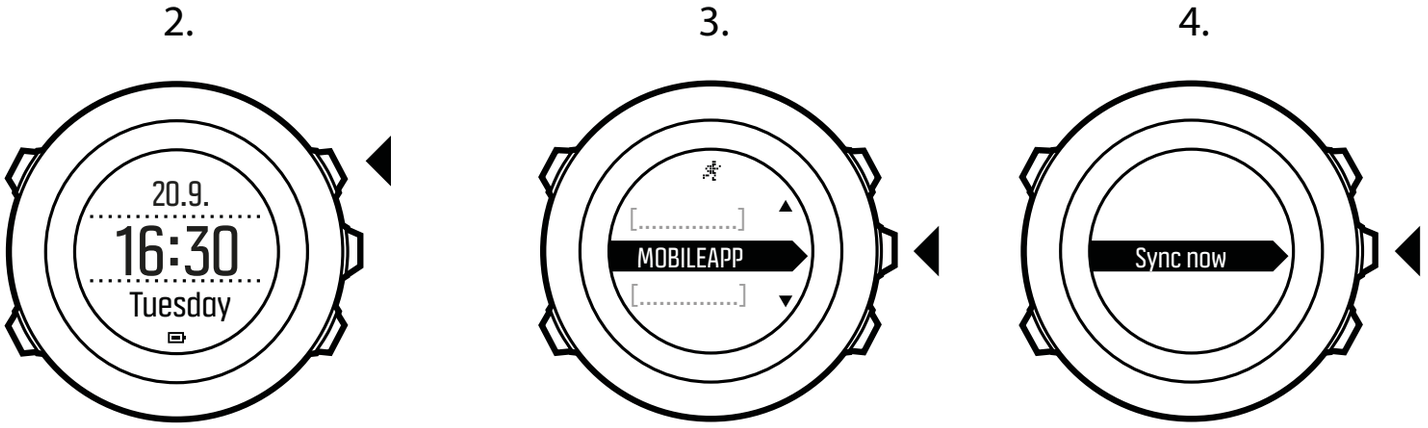
1. Mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Aceda a **CONECTIVIDADE** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
3. Prima Seguinte novamente para entrar nas definições de **Sincronizar MobileApp**.
4. Desligue com o [Bloqueio de luz] e mantenha [Seguinte] premido.

Quando a sincronização automática está desligada, necessita de começar a sincronizar manualmente de forma a transferir definições ou novos moves para a aplicação.

Para sincronizar manualmente com a aplicação móvel:

1. Assegure-se de que a Suunto Movescount App está a funcionar e de que o Bluetooth está ligado.

2. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
3. Aceda a **MOBILEAPP** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
4. Prima em Seguinte para **Sync now**.



Se o seu dispositivo móvel tiver uma ligação de dados ativa e a sua aplicação estiver ligada à sua conta Movescount, as definições e moves são sincronizados com a sua conta. Se não existir qualquer ligação de dados, a sincronização de dados é adiada até que uma ligação esteja disponível.

Moves registados e não sincronizados com o seu Suunto Ambit3 Sport são listados na aplicação, mas não lhe é possível ver os pormenores dos moves até que sejam sincronizados com a sua conta Movescount. Os moves que regista com a aplicação estão imediatamente visíveis.

NOTA: *Sujeito ao pagamento dos custos da ligação de dados do operador móvel aquando da sincronização entre a Suunto Movescount App e a sua conta Movescount.*

3.19 Treino multidesporto

Pode utilizar o Suunto Ambit3 Sport em treino multidesporto, trocando facilmente entre diferentes modos desportivos (consulte *3.27 Modos desportivos*) enquanto se exercita e consulta dados específicos do desporto durante o exercício e do sumário do registo.

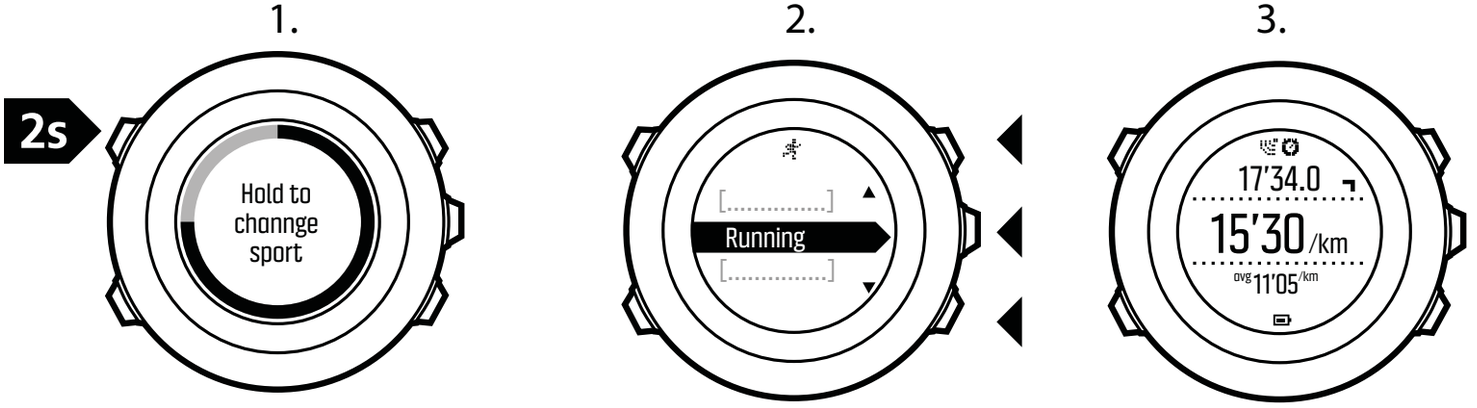
Pode alterar manualmente o desporto durante o exercício, ou pode criar um modo multidesporto para mudar de desporto numa determinada ordem, tal como no triatlo.

3.19.1 Alternar modos desportivos manualmente

Suunto Ambit3 Sport permite-lhe alternar para outro modo desportivo durante o exercício sem ter de interromper o registo. Todos os modos desportivos que utilizar durante o exercício serão incluídos no registo.

Para alternar o modo desportivo manualmente durante o exercício:

1. Enquanto estiver a registar o exercício, mantenha [Retroceder volta] premido para aceder aos modos desportivos.
2. Percorra a lista das opções dos modos desportivos com [Iniciar/Parar] ou o [Bloqueio de luz].
3. Selecione o estilo de natação adequado com [Seguinte]. Suunto Ambit3 Sport continua a guardar o registo e dos dados do modo desportivo selecionado.



NOTA: *Suunto Ambit3 Sport regista uma volta sempre que muda para outro modo desportivo.*

NOTA: *a gravação do registo não é pausada quando muda para outro modo desportivo. pode parar manualmente a gravação premindo [Iniciar/Parar].*

3.19.2 Utilizar um modo multidesporto

Pode criar o seu próprio modo multidesporto ou utilizar um modo predefinido existente como **Triatlo**. O modo multidesporto pode ser composto por vários modos desportivos diferentes numa ordem específica. Cada desporto também pode ter o seu próprio temporizador de intervalos.

Para utilizar um modo multidesporto:

1. Prima [Iniciar/Parar] para iniciar o registo.
2. Mantenha [Retroceder volta] premido para alterar o desporto seguinte enquanto faz exercício.

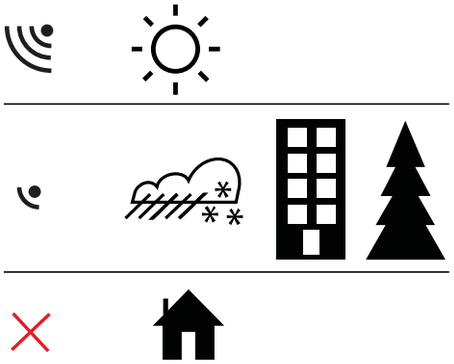
3.20 Navegar com GPS

Suunto Ambit3 Sport usa o Sistema Global de Posicionamento (GPS) para determinar a sua posição atual. O GPS incorpora um conjunto de satélites que circundam a Terra a uma altitude de 20 000 km à velocidade de 4 km/s.

O recetor de GPS incorporado no Suunto Ambit3 Sport foi otimizado para ser usado no pulso e recebe dados numa grande variedade de ângulos.

3.20.1 Obter sinal de GPS

Suunto Ambit3 Sport ativa o GPS automaticamente quando seleciona um modo desportivo com a funcionalidade do GPS, determina a sua localização ou inicia a navegação.



NOTA: *Quando ativa o GPS pela primeira vez, ou se não o tiver utilizado durante muito tempo, pode demorar mais do que o normal a conseguir um sinal de GPS. As ativações subsequentes do GPS serão menos demoradas.*

SUGESTÃO: *Para minimizar o tempo de iniciação do GPS, mantenha o dispositivo imóvel com o GPS virado para cima e verifique se está numa área aberta para que não haja impedimentos entre o dispositivo e o céu.*

Resolução de problemas: Sem sinal GPS

- Para obter o melhor sinal possível, aponte a parte do dispositivo que tem o GPS para cima. A receção do melhor sinal acontece numa área aberta sem obstruções entre o dispositivo e o céu.
- O recetor de GPS, normalmente, funciona satisfatoriamente dentro de tendas e outras coberturas finas. Porém, a presença de objetos, edifícios, vegetação densa ou tempo nublado pode reduzir a qualidade de receção do sinal de GPS.
- O sinal de GPS não penetra em qualquer construção sólida nem na água. Assim, não tente ativar o GPS em locais como, por exemplo, dentro de edifícios, grutas ou debaixo de água.

3.20.2 Grelhas de GPS e formatos de posição

As grelhas são linhas de um mapa que definem o sistema de coordenadas usado no mapa.

O formato de posição é a forma como a posição do recetor de GPS é apresentada no relógio. Todos os formatos estão relacionados com a mesma localização, apenas a indicam de forma diferente. Pode alterar a definição de bloqueio de botões nas definições do dispositivo em **GERAL** » **Formatos** » **Formatos de posição**.

Pode selecionar o formato a partir das seguintes grelhas:

- latitude/longitude é a grelha normalmente mais usada e apresenta três formatos diferentes:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **O UTM** (Universal Transverse Mercator) faz uma representação bidimensional horizontal.
- **O MGRS** (Military Grid Reference System) é uma extensão do UTM e consiste num designador de zona de grelha, num identificador quadrado de 100 000 metros e numa localização numérica.

Suunto Ambit3 Sport também suporta as seguintes grelhas locais:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000** (Nova Zelândia)

NOTA: *Algumas grelhas não podem ser usadas nas áreas a norte dos 84ºN e a sul dos 80ºS, nem fora dos países para que estão previstas.*

3.20.3 Precisão do GPS e poupança de energia

Durante a personalização dos modos desportivos, pode definir o intervalo do sinal de GPS utilizando a definição de precisão do GPS no Movescount. Quanto mais curto o intervalo, maior a precisão durante o exercício.

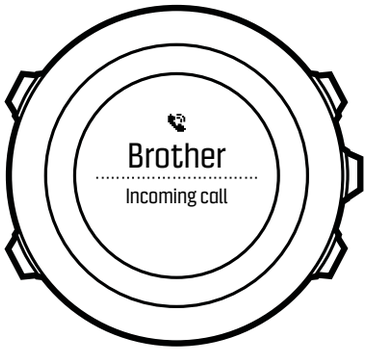
Aumentando o intervalo e diminuindo a precisão, pode aumentar a vida útil da bateria.

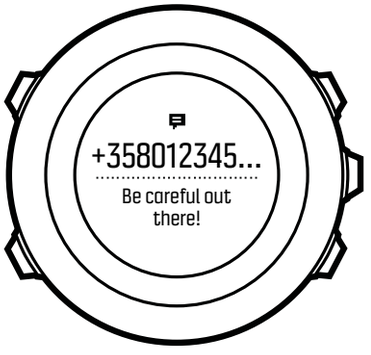
Opções de precisão do GPS:

- Best (Melhor): sinal com ~ 1 s de intervalo; consumo energético máximo
- Good (Boa): sinal com ~ 5 s de intervalo; consumo energético moderado
- OK: sinal com ~ 60 s de intervalo; consumo energético mínimo
- Off: sem sinal de GPS

3.21 Notificações

Se emparelhou o seu Suunto Ambit3 Sport com a Suunto Movescount App (consulte *3.18 Movescount mobile app*), pode receber avisos de chamada, mensagem e notificações "push" no seu dispositivo.





Para receber notificações no seu dispositivo:

1. Mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima o [Bloqueio de luz] para aceder a **CONECTIVIDADE** e selecione com [Seguinte].
3. Prima o [Bloqueio de luz] para ir até **Notificações**.
4. Ligue ou desligue as **Notificações** com o [Bloqueio de luz].
5. Para sair mantenha [Seguinte] premido.

Com as **Notificações** ligadas, a cada novo evento o seu Suunto Ambit3 Sport soa um alarme audível e exibe um ícone de notificação na linha inferior.

Para ver notificações no seu dispositivo:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **MOBILEAPP** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
3. Aceda a **NOTIFICAÇÕES** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
4. Percorra as notificações [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz].

Podem ser listadas até 10 notificações. As notificações permanecem no seu dispositivo até apagá-las do seu dispositivo móvel. Contudo, as notificações com mais do que um dia são ocultadas.

3.22 PODs e sensores de FC

Emparelhe o seu Suunto Ambit3 Sport com Bike, Foot, ou Power PODs compatíveis com Bluetooth® Smart para receber informação adicional durante o exercício. Pode emparelhar até 5 PODs de cada vez:

- 3 Bike PODs, estes podem ser Bike PODs de velocidade, distância e/ou cadência, mas apenas um pode ser ligado de cada vez
- um Foot POD
- um Power POD

O Suunto Smart Sensor incluído na embalagem (opcional) do seu Suunto Ambit3 Sport já está emparelhado. O emparelhamento é necessário caso queira utilizar um sensor de frequência cardíaca diferente compatível com Bluetooth Smart.

3.22.1 Emparelhar PODs e sensores de FC

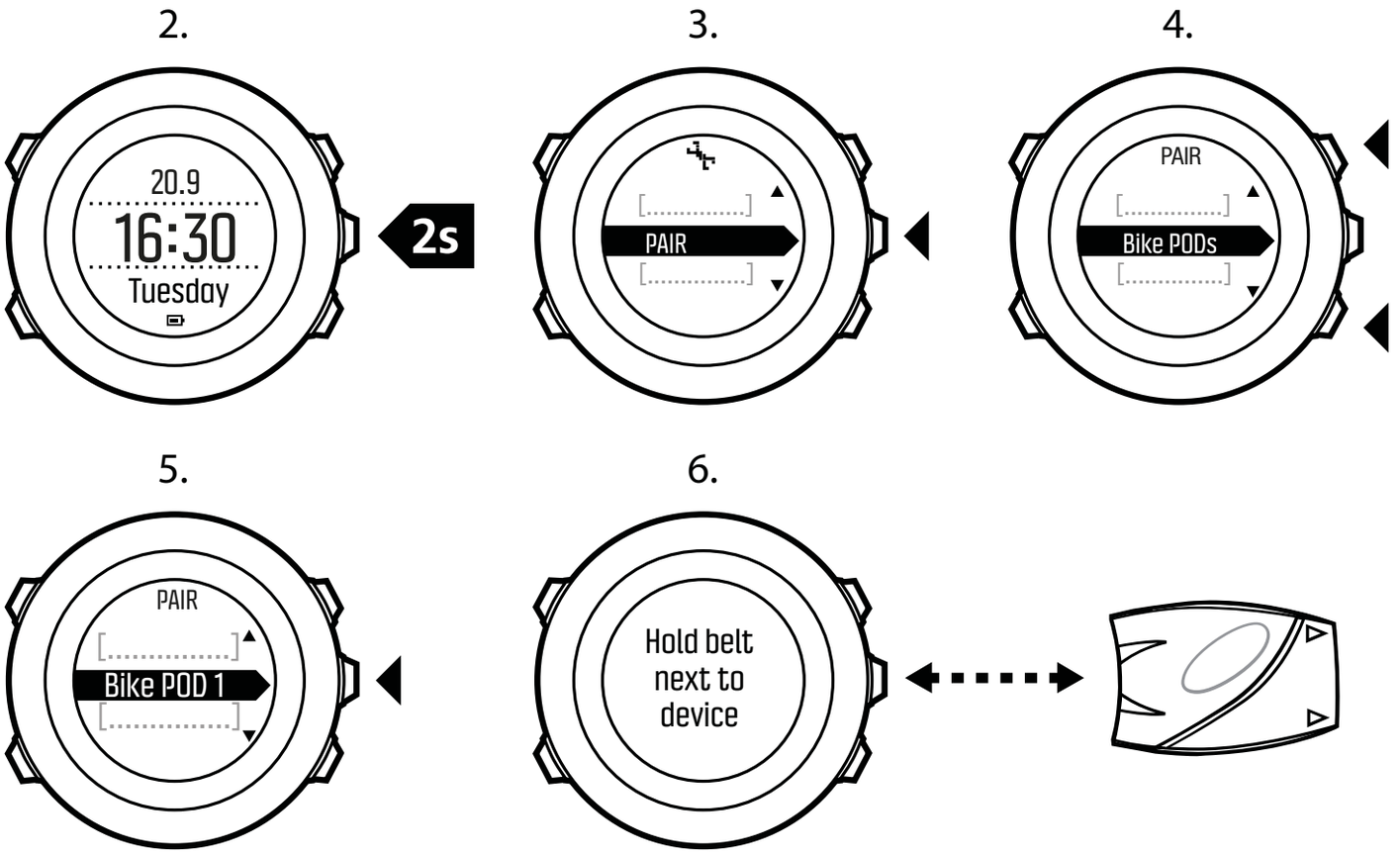
Os procedimentos de emparelhamento podem variar de acordo com o tipo de POD ou sensor de frequência cardíaca (FC). Consulte, por favor, o manual do utilizador do dispositivo que vai emparelhar com o seu Suunto Ambit3 Sport antes de prosseguir.

Para emparelhar um POD/cinto de frequência cardíaca:

1. Ative o POD ou cinto de frequência cardíaca.

   Se estiver a emparelhar um Suunto Smart Sensor, consulte *3.9.2 Colocar o Suunto Smart Sensor*.
2. Mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
3. Aceda a **EMPARELHAR** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
4. Veja as opções com [Iniciar/Parar] e com o [Bloqueio de luz] e prima [Seguinte] para selecionar um POD ou sensor de frequência cardíaca a emparelhar.
5. Segure o seu Suunto Ambit3 Sport próximo do dispositivo que está a emparelhar e aguarde que o Suunto Ambit3 Sport avise que o emparelhamento foi bem sucedido.

Se o emparelhamento falhar, prima [Iniciar/Parar] para repetir ou o [Bloqueio de luz] para voltar à definição de emparelhamento.



Caso esteja a emparelhar um Power POD, pode haver necessidade de definir parâmetros adicionais no seu Suunto Ambit3 Sport. Estes incluem, mas não estão limitados a:

- **Pedaleira esquerda** ou **Pedaleira direita**
- **Pedal esquerdo** ou **Pedal direito**
- **Dist. traseir.**
- **Prot. quadro**
- **Roda traseira** ou **Eixo traseiro**

3.22.2 Utilizar o Foot POD

Quando usar um Foot Pod, o POD é calibrado automaticamente por GPS a pequenos intervalos durante o exercício. Contudo, o Foot POD continua a ser a fonte de velocidade e distância quando está emparelhado e ativo no modo desportivo respetivo.

A calibragem automática do Foot POD está ligada por predefinição. Pode ser desligado no menu das opções do modo desportivo em **ACTIVAR**, se o Food POD estiver emparelhado e em uso no modo desportivo selecionado.

Para medições mais exatas de velocidade e distância, pode calibrar manualmente o Foot POD. Efetue a calibração numa distância medida com precisão, por exemplo, numa pista de corrida de 400 metros.

Para calibrar o Foot POD com o Suunto Ambit3 Sport:

1. Prenda o Suunto Foot POD no calçado. Para obter mais informações, consulte o Manual do Utlizador do Foot POD que estiver a usar.
2. Selecione um modo desportivo (por exemplo **Corrida**) no menu inicial.
3. Comece a correr no seu ritmo normal. Ao passar na linha de partida, prima [Iniciar/Parar] para iniciar o registo.
4. Corra uma distância de 800–1000 metros (cerca de 0,500–0,700 milhas) ao seu ritmo normal (por exemplo, duas voltas numa pista de 400 metros).
5. Prima [Iniciar/Parar] quando chegar à meta para pausar o registo.

6. Prima [Retroceder volta] para parar o registo. Depois de parar o exercício, guarde o registo premindo [Iniciar/Parar]. Se não pretender guardar o registo, prima o [Bloqueio de luz].

   Utilizando [Seguinte], percorra as visualizações de resumo até chegar ao resumo de distância. Ajuste a distância indicada no ecrã para a distância real que percorreu utilizando [Iniciar/Parar] e o [Bloqueio de luz]. Confirme com [Seguinte].
7. Confirme a calibragem do POD premindo [Iniciar/Parar]. O seu Foot POD fica assim calibrado.

NOTA: *Se a ligação do Foot POD não estava estável durante o exercício de calibragem, poderá não conseguir ajustar a distância no resumo de distância. Verifique se o Foot POD está corretamente instalado segundo as instruções e tente novamente.*

Se estiver a correr sem um Foot POD, pode ainda obter a cadência da corrida a partir do seu pulso. A cadência de corrida medida a partir do pulso é usada em conjunto com FusedSpeed (consulte *3.12 FusedSpeed*) e está sempre ligado para modos desportivos específicos, incluindo corrida, corrida de montanha, passadeira, orientação, pista e corta-mato.

Se for detetado um Foot POD no início de um exercício, a cadência da corrida medida a partir do pulso é substituída pela cadência do Foot POD.

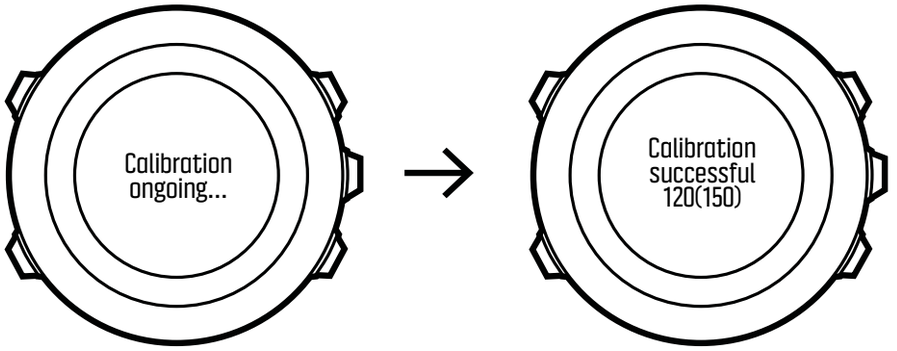
3.22.3 Calibrar Power POD e encosta

Suunto Ambit3 Sport calibra automaticamente o seu Power POD quando deteta o POD. Também pode calibrar o Power POD manualmente a qualquer momento durante um exercício.

Para calibrar manualmente um Power POD:

1. Enquanto está num modo desportivo, mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. pare de pedalar e retire os pés dos pedais;
3. Aceda a **CALIBRAR POWER POD** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].

Suunto Ambit3 Sport inicia a calibragem do POD e indica se a calibragem foi bem sucedida ou se falhou. A linha inferior do ecrã mostra a frequência atual usada com o Power POD. A frequência anterior é mostrada entre parêntesis.

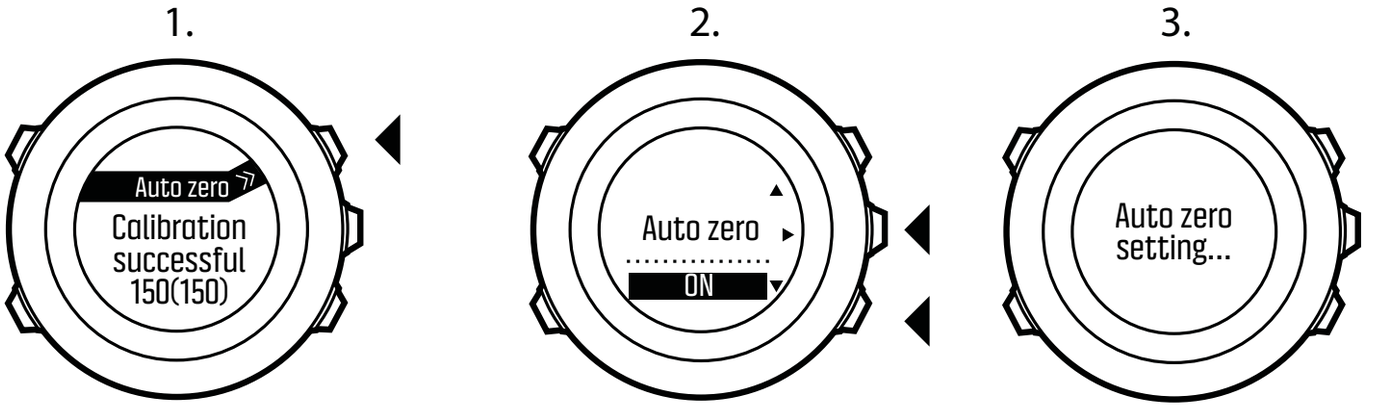


Se o seu Power POD tiver uma função de auto zero, pode ativar/desativar esta função através do seu Suunto Ambit3 Sport.

Para ativar/desativar auto zero:

1. depois de terminada a calibragem, prima [Iniciar/Parar];

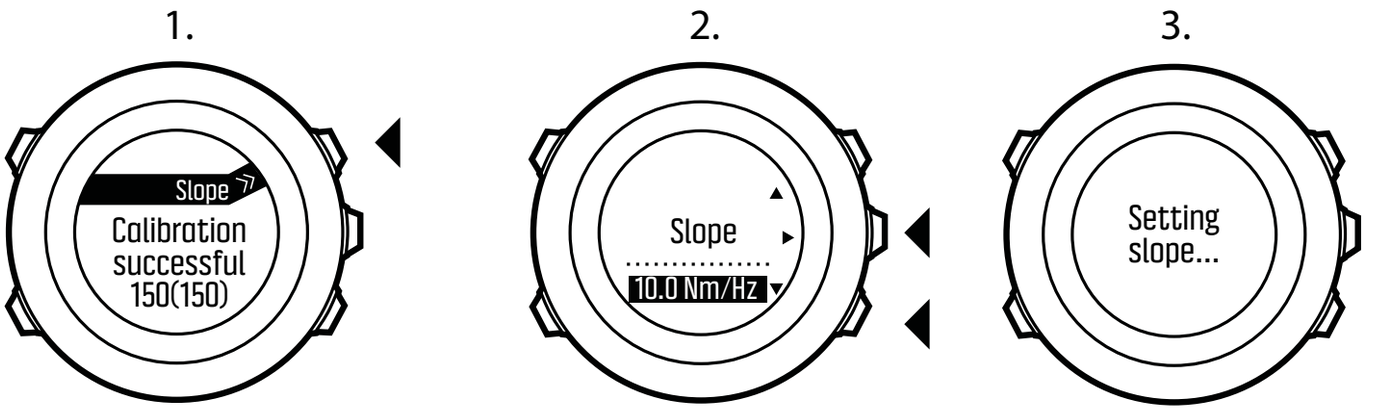
2. Defina auto zero como **On/Off** com o [Bloqueio de luz] e aceite com [Seguinte].
3. Aguarde que a definição fique concluída.
4. Repita o procedimento se a definição falhar ou se o Power POD deixar de ser detetado.



Pode calibrar a encosta para Power POD que utilizem Crank Torque Frequency (CTF).

Para calibrar a encosta:

1. Depois de terminada a calibragem do Power POD, prima [Iniciar/Parar].
2. Defina o valor correto seguindo o manual do Power POD com o [Bloqueio de luz] e aceite com [Seguinte].
3. Aguarde que a definição fique concluída.
4. Repita o procedimento se a definição falhar ou se o Power POD deixar de ser detetado.



3.23 Pontos de interesse

Suunto Ambit3 Sport inclui navegação por GPS que lhe permite navegar para um destino predefinido, memorizado como um ponto de interesse (PDI).

NOTA: *Também pode usar a navegação durante o registo de um exercício (consulte 3.9.7 Navegar durante o exercício).*

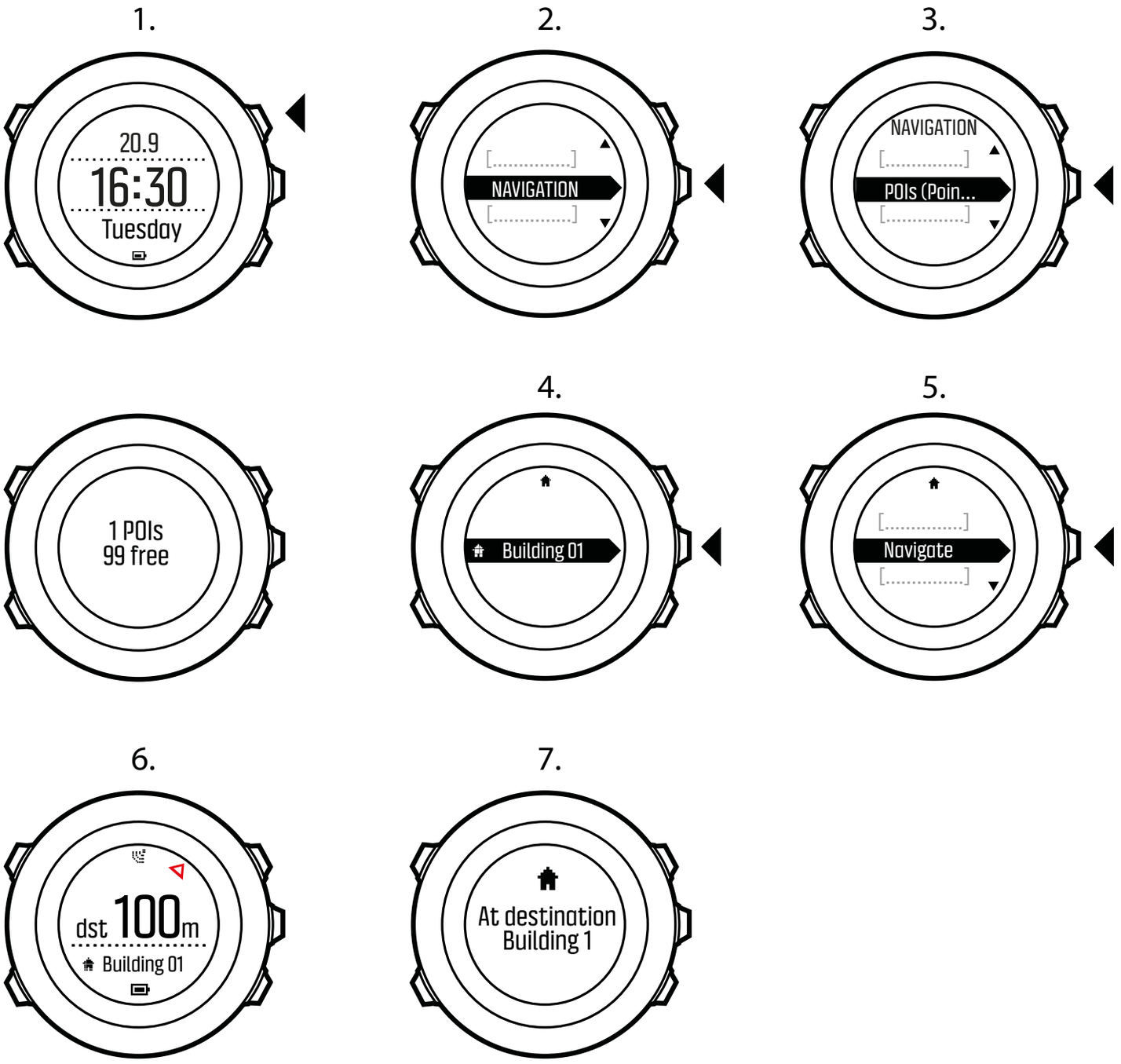
Para navegar para um ponto de interesse:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].
3. Aceda a **PDI (Pontos de interesse)** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].

   O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse guardados e o espaço disponível para novos pontos de interesse.

4. Percorra até ao ponto de interesse para o qual pretende ir com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
5. Prima [Seguinte] para selecionar **Navegar**.

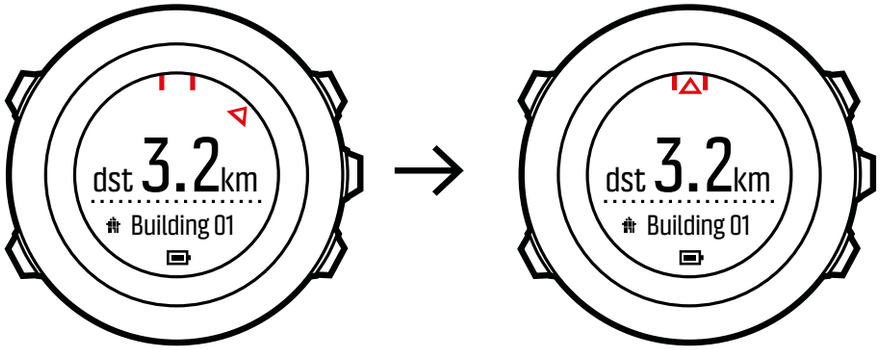
   Se estiver a utilizar a bússola pela primeira vez, é necessário calibrá-la (consulte *3.6.1 Calibrar a bússola*). Depois de ativar a bússola, o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **Encontrado** depois de adquirido o sinal.
6. Inicie a navegação para o ponto de interesse. O dispositivo apresenta as seguintes informações:
   - seta a apontar na direção do seu destino (ver mais informações abaixo)
   - a distância em relação ao destino;
7. O dispositivo informa-o quando tiver chegado ao destino.



Enquanto estiver parado ou deslocar-se devagar (<4 km/h), o dispositivo mostra-lhe a direção para o PDI (ou ponto de referência se estiver a navegar num percurso) com base na coordenada da bússola.

Enquanto se desloca (>4 km/h), o dispositivo exibe a direção para o PDI (ou ponto de referência se estiver a navegar num percurso) com base no GPS.

A direção para o seu destino, ou coordenada, é mostrada através de um triângulo vazio. A sua direção de deslocação, ou orientação, é indicada pelas linhas sólidas no topo do ecrã. Ao alinhar estas duas linhas assegura que se está a deslocar na direção correta.



3.23.1 Verificar a sua localização

Suunto Ambit3 Sport permite-lhe saber as coordenadas da sua localização atual utilizando o GPS.

Para verificar a sua localização:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.

2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].
3. Prima [Seguinte] para selecionar **Localização**.
4. Prima [Seguinte] para selecionar **Actual**.
5. O dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **Encncontrado** depois de adquirido o sinal Depois, as coordenadas atuais são mostradas no ecrã.

SUGESTÃO: *Também pode verificar a sua localização durante o registo de um exercício mantendo [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.*

3.23.2 Adicionar a sua localização atual como ponto de interesse

Suunto Ambit3 Sport permite-lhe guardar a sua localização atual ou definir uma localização como um ponto de interesse. Pode navegar em qualquer altura para um ponto de interesse guardado, por exemplo, durante o exercício.

Pode guardar até 100 pontos de interesse no dispositivo. Tenha em atenção que os percursos também ocupam este espaço. Por exemplo, se tiver um percurso com 60 pontos de referência, pode, além destes, guardar 40 pontos de interesse no dispositivo.

Pode selecionar um tipo de ponto de interesse (ícone) e um nome para o ponto de interesse a partir de uma lista predefinida ou atribuir os nomes que pretender aos pontos de interesse no Movescount.

Para guardar um local como um ponto de interesse:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].
3. Prima [Seguinte] para selecionar **Localização**.
4. Selecione **Actual** ou **DEFINIR** para alterar manualmente os valores de longitude e latitude.
5. Prima [Iniciar/Parar] para guardar o local.
6. Selecione um tipo de ponto de interesse adequado para a localização. Percorra os diferentes tipos de ponto de interesse com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz]. Selecione um tipo de ponto de interesse com [Seguinte].
7. Selecione um nome adequado para a localização. Percorra as opções de nomes com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz]. Selecione um nome com [Seguinte].
8. Prima [Iniciar/Parar] para guardar o ponto de interesse.

SUGESTÃO: *Pode criar pontos de interesse no Movescount selecionando uma localização num mapa ou inserindo as coordenadas. Os pontos de interesse no Suunto Ambit3 Sport e no Movescount são sempre sincronizados quando liga o dispositivo ao Movescount.*

3.23.3 Apagar um PDI

Pode apagar um ponto de interesse diretamente no dispositivo ou através do Movescount. Contudo, quando apaga um ponto de interesse no Movescount e sincroniza o seu Suunto Ambit3 Sport, o

ponto de interesse é apagado do dispositivo mas apenas é desativado no Movescount.

Para eliminar um ponto de interesse:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **NAVEGAÇÃO** com [Inicar/Parar] e selecione com [Seguinte].
3. Aceda a **PDI (Pontos de interesse)** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].

   O dispositivo apresenta o número de pontos de interesse guardados e o espaço disponível para novos pontos de interesse.
4. Percorra até ao ponto de interesse para o qual pretende ir com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
5. Vá até **Eliminar** com [Iniciar/Parar]. Selecione com [Seguinte].
6. Prima [Iniciar/Parar] para continuar.

3.24 Percursos

Pode criar um percurso no Movescount, ou pode importar um criado com outro relógio a partir do seu computador para o Movescount. Também pode registar um percurso com o seu Suunto Ambit3 Sport e carregá-lo no Movescount, consulte *3.9.5 Registar voltas*.

Para adicionar um percurso:

1. Vá até www.movescount.com e inicie a sessão.
2. Em **PLAN & CREATE** (Planear e criar), navegue para **ROUTES** (Percursos) para procurar e adicionar percursos existentes ou

navegue até **ROUTE PLANNER** (Planeador de percursos) para criar o seu próprio percurso.
3. Sincronize o seu Suunto Ambit3 Sport com o Movescount através da Suunto Movescount App (para iniciar manualmente a sincronização, consulte *3.18.2 Sincronizar com aplicação móvel*) ou utilize o Moveslink e o cabo USB fornecido.

Os percursos também são eliminados através do Movescount.

Para eliminar um percurso:

1. Vá até www.movescount.com e inicie a sessão.
2. Em **PLAN & CREATE** (Planear e criar), navegue para **ROUTE PLANNER** (Planeador de percursos).
3. Em **MY ROUTES** (Os meus percursos), clique no percurso que deseja eliminar e clique em **DELETE** (Eliminar).
4. Sincronize o seu Suunto Ambit3 Sport com o Movescount através da Suunto Movescount App (para iniciar manualmente a sincronização, consulte *3.18.2 Sincronizar com aplicação móvel*) ou utilize o Moveslink e o cabo USB fornecido.

3.24.1 Navegar num percurso

Pode navegar num percurso que tenha transferido para o seu Suunto Ambit3 Sport a partir do Movescount (consulte *3.24 Percursos*) ou registado num exercício (consulte *3.9.5 Registar voltas*).

SUGESTÃO: *Também pode navegar como modo desportivo (consulte 3.9.7 Navegar durante o exercício).*

Para navegar num percurso:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **NAVIGATION** (Navegação) [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].
3. Aceda a **Percursos** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].

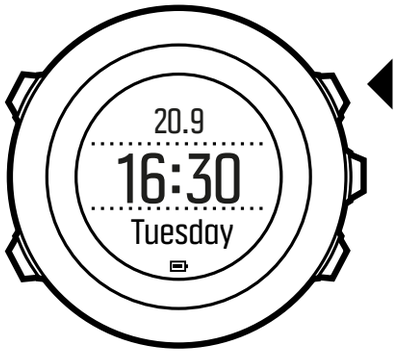
   O relógio apresenta o número de percursos guardados e depois uma lista de todos os seus percursos.
4. Vá até ao percurso em que pretende navegar com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz]. Selecione com [Seguinte].
5. O relógio apresenta todos os pontos de referência no percurso selecionado. Percorra até ao ponto de referência que pretende usar como ponto de partida com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz]. Aceite com [Seguinte].
6. Prima [Seguinte] para selecionar **Navegar**.
7. Se tiver selecionado um ponto de referência a meio do percurso, o Suunto Ambit3 Sport pede-lhe para seleccionar a direção da navegação. Prima [Iniciar/Parar]**Para a frente** ou o [Bloqueio de luz] para selecionar **Para trás**.

   Se tiver selecionado o primeiro ponto de referência como ponto de partida, o Suunto Ambit3 Sport navega no percurso para a frente (do primeiro até ao último ponto de referência). Se tiver selecionado o último ponto de referência como ponto de partida, o Suunto Ambit3 Sport navega no percurso para trás (do último até ao primeiro ponto de referência);
8. Se estiver a utilizar a bússola pela primeira vez, é necessário calibrá-la (consulte *3.6.1 Calibrar a bússola*). Depois de ativar a

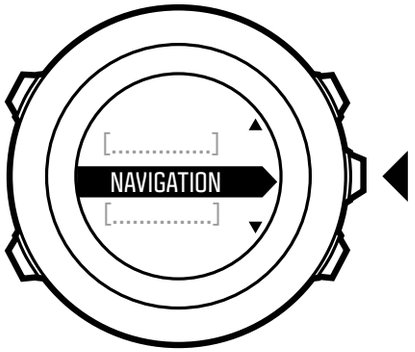
bússola, o dispositivo começa a procurar um sinal de GPS e apresenta **Encontrado** depois de adquirido o sinal.

9. Inicie a navegação para o primeiro ponto de referência no percurso. O relógio informa-o quando estiver a chegar ao ponto de referência e começa a navegar automaticamente para o ponto de referência seguinte no percurso.
10. Antes do último ponto de referência do percurso, o relógio informa-o de que chegou ao destino.

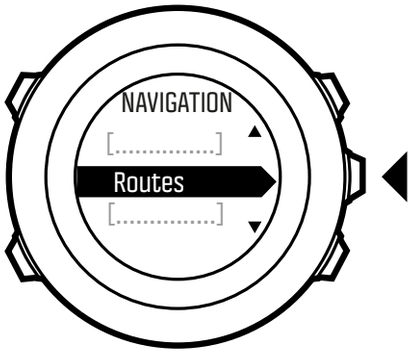
1.

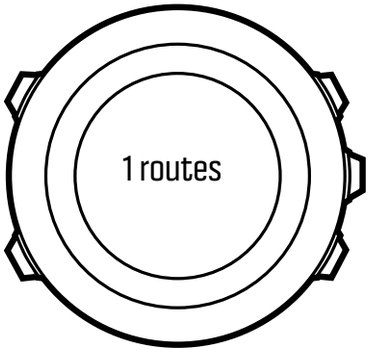

20.9
16:30
Tuesday

2.

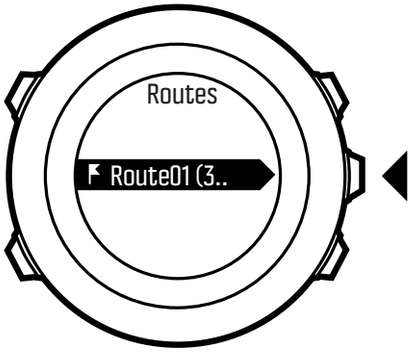

NAVIGATION

3.

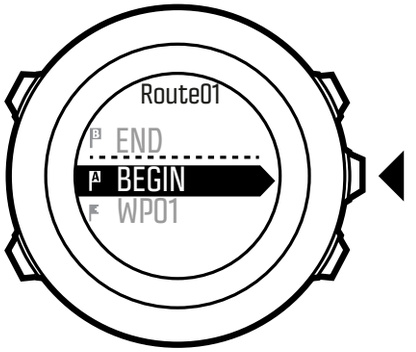

NAVIGATION
Routes


1 routes

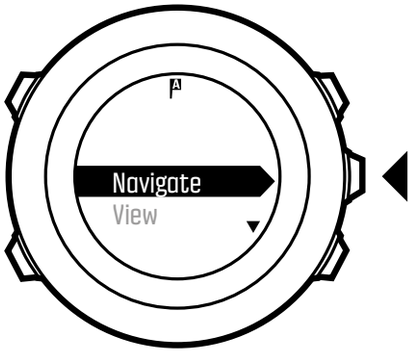
4.


Routes
Route01 (3..

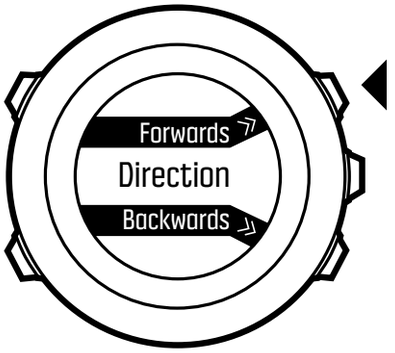
5.


Route01
END
BEGIN
WP01

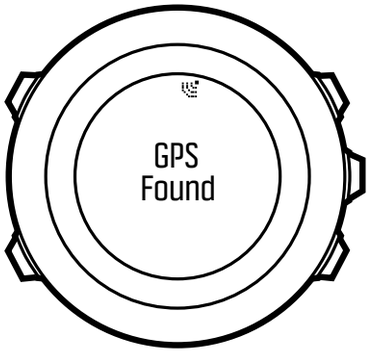
6.

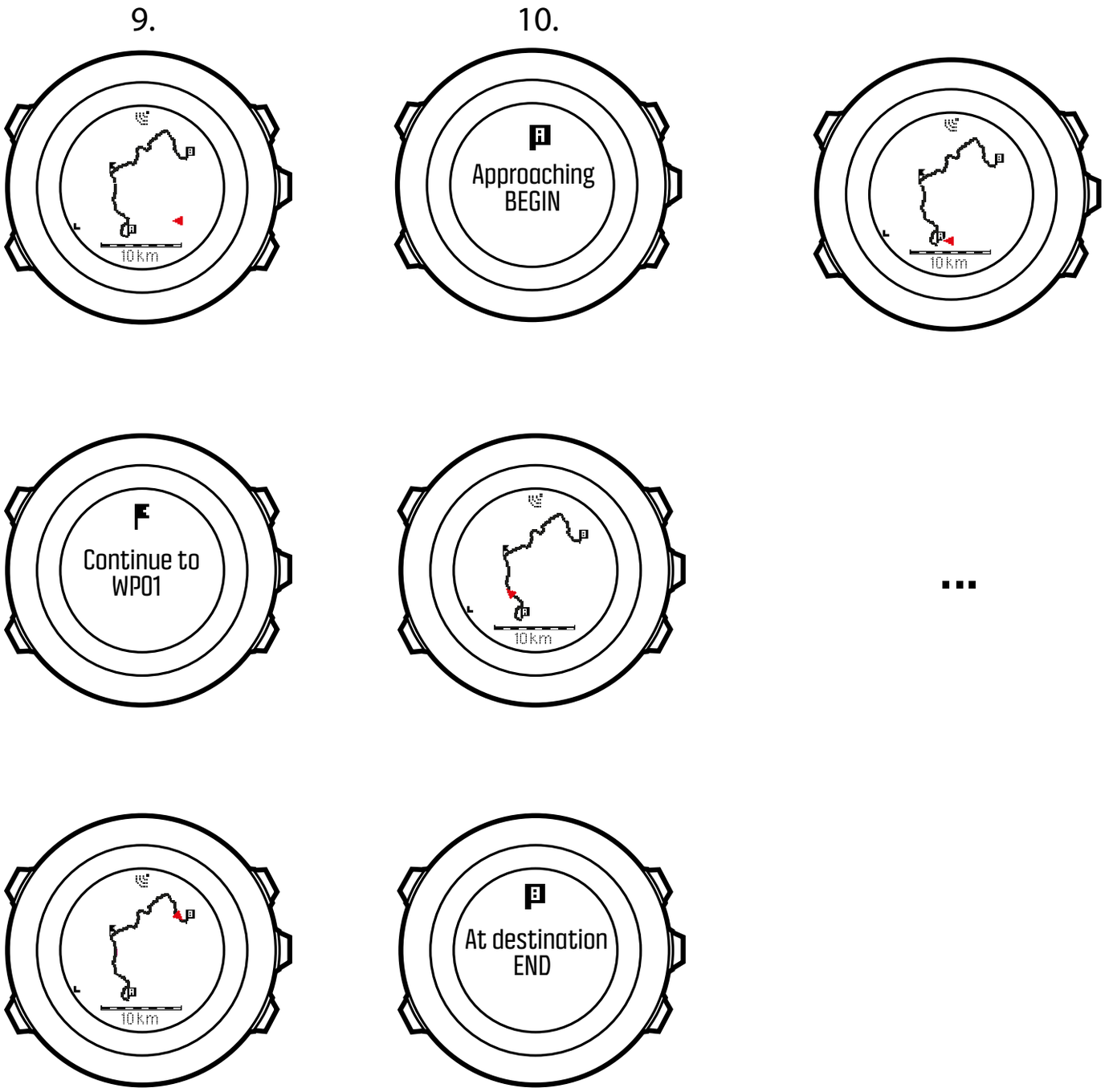

Navigate
View

7.


Forwards
Direction
Backwards

8.

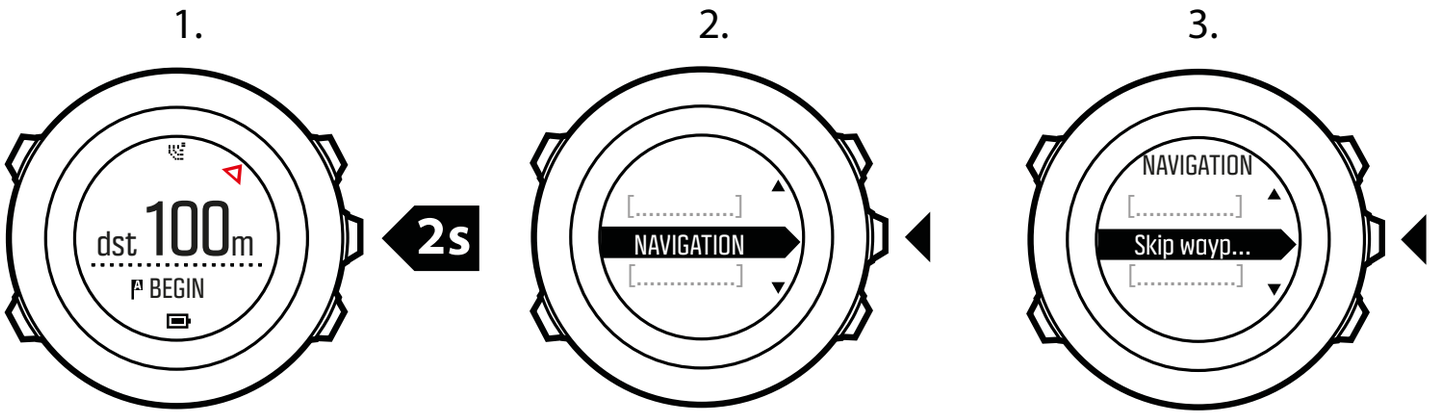

GPS
Found



Para ignorar um ponto de referência num percurso:

1. Enquanto estiver a navegar num percurso, mantenha premido [Seguinte] para aceder ao menu de opções.

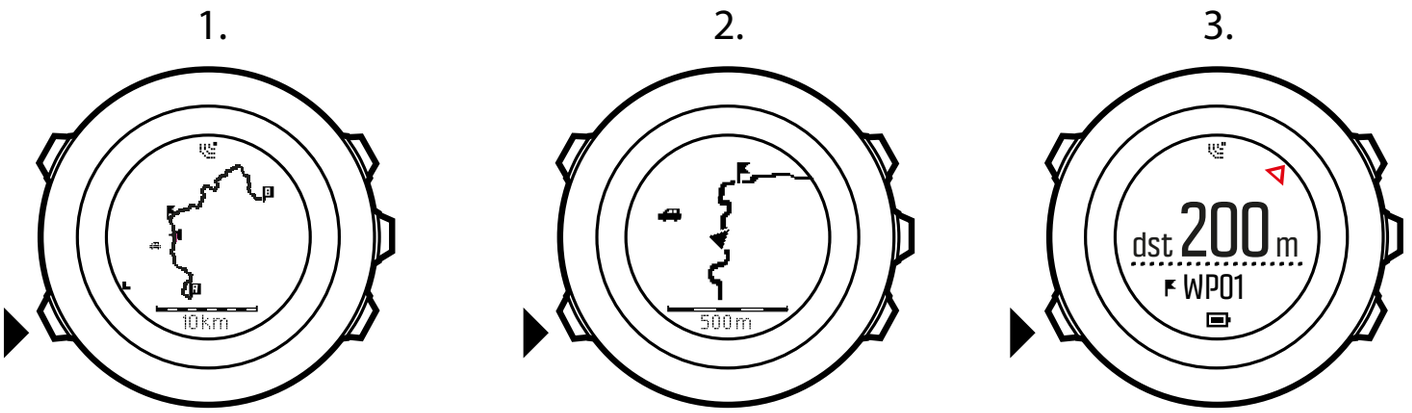
2. Prima [Seguinte] para selecionar **NAVEGAÇÃO**.
3. Aceda a **Ignorar ponto de referência** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte]. O relógio ignora o ponto de referência e começa a navegar diretamente para o ponto de referência seguinte no percurso.



3.24.2 Durante a navegação

Durante a navegação, prima [Ver] para percorrer as seguintes vistas:

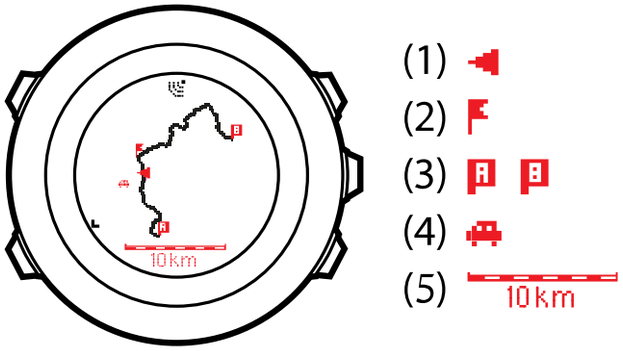
1. visualização completa que mostra todo o percurso;
2. visualização ampliada do percurso. Por predefinição, a visualização ampliada aparece numa escala de 200 m/0,125 mi, mas poderá ser maior no caso de estar afastado do percurso. Pode alterar a orientação do mapa nas definições do dispositivo em **GERAL** » **Mapa**.
3. visualização de navegação por ponto de referência



Visualização completa do percurso

A visualização completa do percurso apresenta as seguintes informações:

- (1) seta a indicar a sua posição e a apontar na direção para onde se desloca;
- (2) o ponto de referência seguinte no percurso;
- (3) o primeiro e o último ponto de referência no percurso;
- (4) O PDI mais próximo é mostrado como um ícone.
- (5) a escala de visualização completa do percurso



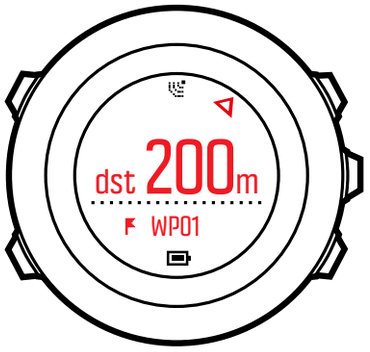
(1)
(2)
(3)
(4)
(5) 10 km

NOTA: *Na visualização completa do percurso o norte está sempre para cima.*

Visualização de navegação por ponto de referência

A visualização de navegação por ponto de referência apresenta as seguintes informações:

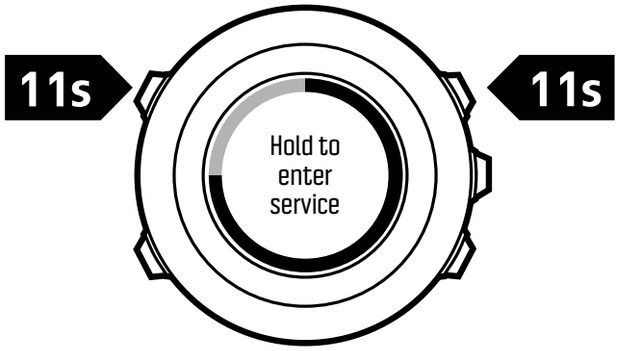
- (1) seta a apontar na direção do ponto de referência seguinte
- (2) a distância a que se encontra do ponto de referência seguinte;
- (3) o ponto de referência seguinte para onde se dirige.



(1)
(2) dst 200m
(3) WP01

3.25 Menu de serviço

Para aceder ao menu de serviço, mantenha [Retroceder volta] e [Iniciar/Parar] premidos simultaneamente até o dispositivo entrar no menu de serviço.



O menu de serviço possui os seguintes itens:

- **INFO**:
  - **BLE**: indica a atual versão do Bluetooth Smart.
  - **Version**: indica as atuais versões do software e do hardware.
- **TEST**:
  - **LCD test**: permite-lhe testar se o LCD funciona corretamente.
- **ACTION**:
  - **Power off**: permite-lhe colocar o dispositivo em hibernação
  - **GPS reset**: permite-lhe reiniciar o GPS.

NOTA: POWER OFF *é um estado de baixo consumo energético. Ligue o cabo USB (com fonte de energia) para ativar o dispositivo. O assistente de configuração inicial inicia. Todas as definições, à exceção da hora e data, são mantidas. Basta confirmá-las através do assistente de inicialização.*

NOTA: *O relógio muda para o modo de poupança de energia quando estiver parado durante 10 minutos. O relógio é reativado quando for deslocado.*

NOTA: O conteúdo do menu de serviço está sujeito a alterações sem aviso prévio durante as atualizações.

Resetting GPS

Se o GPS não estiver a funcionar corretamente, pode reiniciar os dados do GPS no menu de serviço.

Para reiniciar o GPS:

1. No menu de serviço, aceda a **ACÇÃO** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
2. Prima o [Bloqueio de luz] para aceder a **GPS reset** e confirme com [Seguinte].
3. Prima [Iniciar/Parar] para confirmar ou o [Bloqueio de luz] para cancelar o reinício do GPS.

NOTA: O reinício do GPS repõe os dados de GPS, os valores de calibragem da bússola e o tempo de recuperação. Os registos guardados não são apagados.

3.26 Atalhos

Por predefinição, quando mantém [Ver] premido no modo **HORAS** , o ecrã alterna entre claro e escuro. Este atalho pode ser alterado para outro elemento do menu.

Para definir um atalho:

1. Mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções ou pressionar [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.

2. Vá até ao elemento do menu para o qual quer criar um atalho.
3. Mantenha [Ver] premido para criar o atalho.

***NOTA:** Não podem ser criados atalhos para todos os elementos possíveis no menu, como os registos individuais.*

Em outros modos, manter [Ver] premido dá acesso a atalhos predefinidos. Por exemplo, quando a bússola está ativa, tem acesso às definições da bússola mantendo [Ver] premido.

3.27 Modos desportivos

Os modos desportivos são a sua forma de registar exercícios e outras atividades com o seu Suunto Ambit3 Sport. Para qualquer atividade, pode selecionar um modo desportivo do conjunto de modos desportivos predefinidos que vêm com o seu dispositivo. Caso não encontre um modo desportivo adequado, pode criar os seus próprios modos desportivos personalizados através do Movescount e da Suunto Movescount App.

A informação apresentada no ecrã durante o exercício varia consoante o modo desportivo. O modo desportivo selecionado também afeta as definições de exercício, tais como os limites de frequência cardíaca e a distância de volta automática.

No Movescount pode criar modos desportivos personalizados, editar os modos desportivos predefinidos, eliminar modos desportivos ou simplesmente ocultá-los para que não seja apresentados no seu menu de exercícios (consulte *3.9.3 Começar um exercício*).

Modos desportivos personalizados

Um modo desportivo personalizado pode conter 1 a 8 ecrãs de modo desportivo diferentes. A partir de uma lista abrangente, pode escolher os dados que são mostrados em cada ecrã. Pode personalizar, por exemplo, os limites de frequência cardíaca específicos para cada desporto, os POD a procurar, ou a frequência de gravação para otimizar a precisão e a duração da bateria.

Qualquer modo desportivo com GPS ativado também pode usar a opção **QUICK NAVIGATION** (Navegação rápida). Esta opção está desligada por predefinição. Quando seleciona PDI ou Percurso, obtém uma lista pop-up dos PDIs ou percursos que definiu no seu dispositivo ao iniciar o seu exercício.

Pode transferir até 10 modos desportivos diferentes criados no Movescount para o seu Suunto Ambit3 Sport.

3.28 Cronómetro

O cronómetro é um ecrã que pode ser ligado ou desligado a partir do menu inicial.

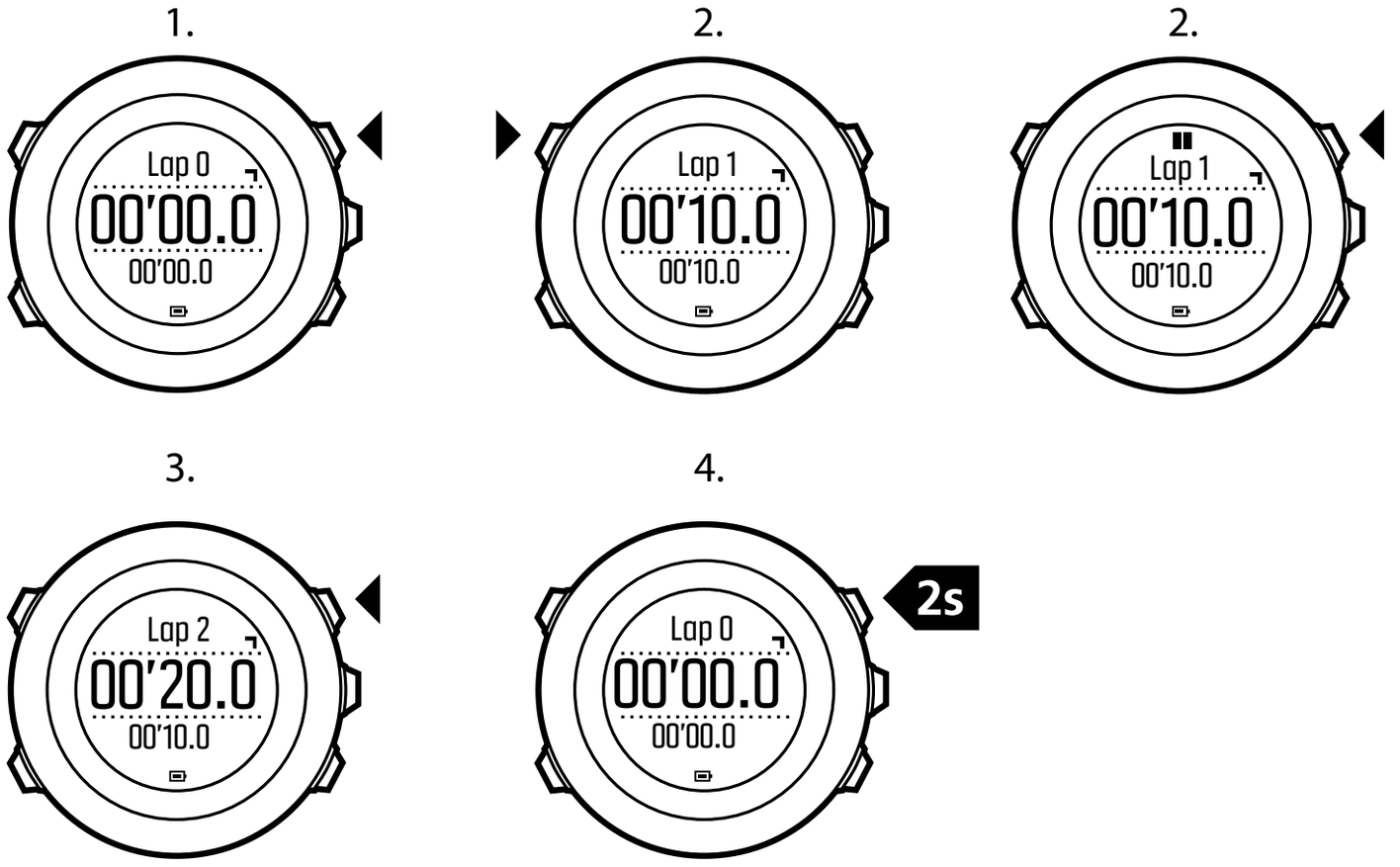
Para ativar/desativar o cronómetro:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **ECRÃS** com o [Bloqueio de luz] e selecione utilizando [Seguinte].
3. Aceda a **Cronómetro** com o [Bloqueio de luz] e prima [Seguinte].

Agora pode começar a utilizar o cronómetro ou premir [Seguinte] para voltar ao ecrã **HORAS**. Para voltar ao cronómetro, prima [Seguinte] para percorrer os ecrãs até chegar ao cronómetro.

Para utilizar o cronómetro:

1. Com o ecrã do cronómetro ativado, prima [Iniciar/Parar] para iniciar a contagem do tempo.
2. Prima [Retroceder voltar] para efetuar uma volta, ou prima [Iniciar/Parar] para parar o cronómetro. Para visualizar os tempos por volta, prima [Retroceder volta] quando o cronómetro estiver parado.
3. Prima [Iniciar/Parar] para continuar.
4. Para repor o tempo, mantenha [Iniciar/Parar] premido enquanto o cronómetro está em pausa.



Quando o cronómetro está a funcionar, pode:

- Premir [Ver] para alternar entre a hora e o tempo por volta indicados na área inferior do ecrã.

- mudar para o modo **HORAS** com [Seguinte].
- entrar no menu de opções mantendo [Seguinte] premido.

Se quer ocultar o ecrã do cronómetro, desative o cronómetro.

Para desativar o cronómetro:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Aceda a **ECRÃS** com o [Bloqueio de luz] e selecione utilizando [Seguinte].
3. Aceda a **Parar cronómetro** com o [Bloqueio de luz] e prima [Seguinte].

3.29 Suunto Apps

As Suunto Apps permitem um novo nível de personalização do seu Suunto Ambit3 Sport. Visite a Suunto App Zone no Movescount para aceder a aplicações como temporizadores e contadores variados, que estão disponíveis para sua utilização. Se não encontrar aquilo de que precisa, crie a sua própria aplicação com o Suunto App Designer. Pode criar aplicações para, por exemplo, calcular a estimativa do resultado da maratona ou a inclinação do seu percurso de esqui.

Para adicionar Suunto Apps ao seu Suunto Ambit3 Sport:

1. Aceda à secção **PLAN & CREATE (Planear e criar)** na comunidade Movescount e selecione **App Zone** para aceder às Suunto Apps existentes. Para criar a sua própria App, aceda à secção **PLAN & CREATE (Planear e criar)** do seu perfil e selecione **App Designer**.
2. Adicione a Suunto App a um modo desportivo. Ligue o seu Suunto Ambit3 Sport à sua conta Movescount para sincronizar a

Suunto App com o relógio. A Suunto App adicionada irá mostrar o resultado do respetivo cálculo enquanto faz o exercício.

NOTA: *pode adicionar até cinco Suunto Apps a cada modo desportivo.*

3.30 Natação

Pode usar o seu Suunto Ambit3 Sport para registar exercícios de natação numa piscina ou águas abertas.

Quando usado em conjunto com o Suunto Smart Sensor também lhe permite registar a sua frequência cardíaca enquanto nada. Os dados da frequência cardíaca é enviado automaticamente para o seu Suunto Ambit3 Sport logo que saia da água.

3.30.1 Natação em piscina

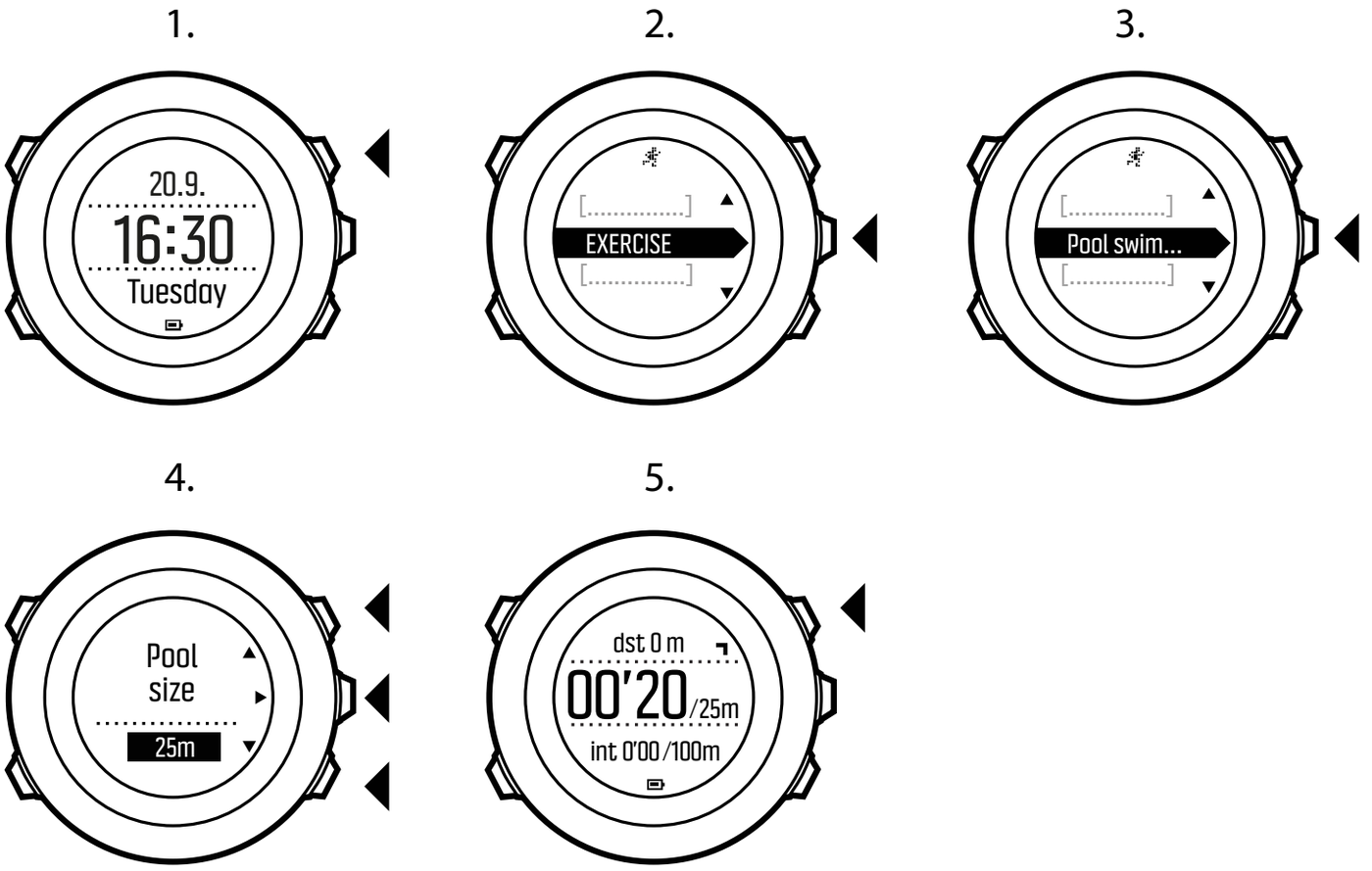
Quando usar o modo desportivo de natação em piscina, o Suunto Ambit3 Sport mede a sua velocidade de natação com base no comprimento da piscina. Por cada piscina de comprimento é criada uma volta que é mostrada no Movescount como parte do registo.

Para registar a natação numa piscina:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.
2. Prima [Seguinte] para aceder a **EXERCÍCIO**.
3. Aceda a **Natação piscina** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
4. Selecione o tamanho da piscina. Pode selecionar o comprimento da piscina a partir de valores predefinidos, ou pode seleccionar a

opção **Personalizado** para especifiar o comprimento da piscina. Percorra os valores com [Iniciar/Parar] e o [Bloqueio de luz] e confirme o valor com [Seguinte].

5. Prima [Iniciar/Parar] para começar a registar o exercício de natação.



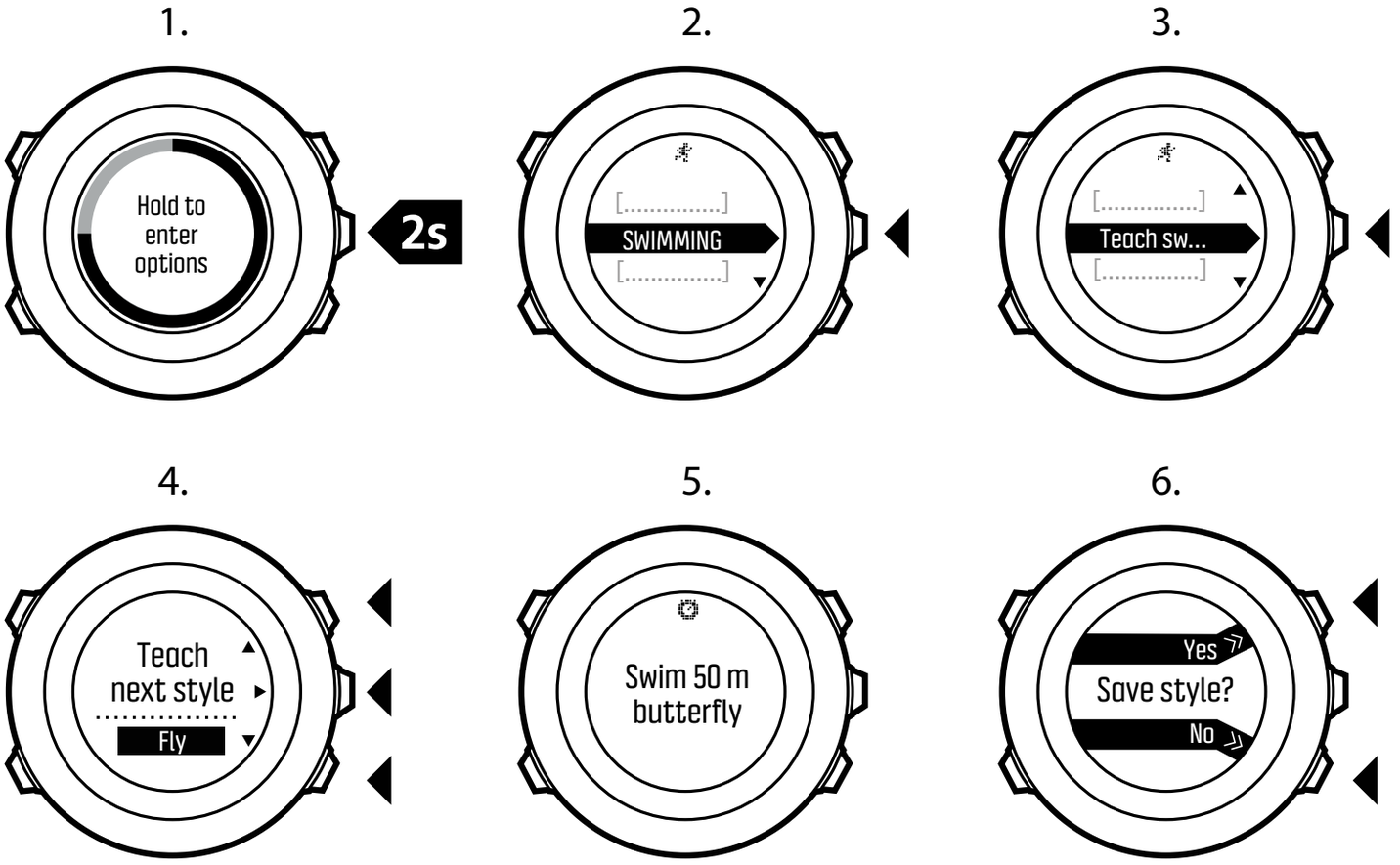
3.30.2 Estilos de natação

Pode ensinar o seu Suunto Ambit3 Sport a reconhecer o seu estilo de natação. Após ensinar os estilos de natação, o Suunto Ambit3 Sport deteta-os automaticamente quando começa a nadar.

Para ensinar estilos de natação:

1. Enquanto está no modo desportivo **Natação piscina**, mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Seguinte] para selecionar **NATAÇÃO**.
3. Prima [Seguinte] para selecionar **Ensinar estilo natação**.
4. Percorra as opções de estilo de natação com o [Bloqueio de luz] and [Iniciar/Parar]. Selecione o estilo de natação adequado com [Seguinte]. Pode sair da definição e continuar o seu exercício selecionando **TERMINAR**.

   As opções disponíveis de estilo de natação são:
   - **MARIPOSA** (mariposa)
   - **COSTAS** (costas)
   - **BRUÇOS** (bruços)
   - **ESTILO LIVRE** (estilo livre)
5. Nade o comprimento da piscina no estilo de natação que selecionou.
6. Quando terminar de nadar, prima [Iniciar/Parar] para guardar o estilo. Se não pretender guardar o estilo, prima o [Bloqueio de luz] para voltar à seleção do estilo de natação.



SUGESTÃO: *Pode sair da opção de ensinar estilos de natação quando quiser mantendo [Seguinte] premido.*

Para reiniciar os estilos de natação ensinados para as predefinições:

1. No modo **Natação piscina**, mantenha [Seguinte] premido para entrar no menu de opções.
2. Prima [Seguinte] para selecionar **NATAÇÃO**.
3. Aceda a **Rein. estilos ensinados** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].

3.30.3 Exercícios de natação

Pode fazer exercícios de natação quando pretender durante o seu treino de natação. Se fizer um exercício com um estilo de natação não padronizado (por exemplo, usando apenas as pernas), pode adicionar manualmente o comprimento da piscina para cada exercício de forma manter correta a sua distância total.

NOTA: *Não adicione a distância do exercício sem ter terminado o exercício.*

Para realizar um exercício:

1. Enquanto estiver a registar o exercício, mantenha premido [Seguinte] para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Seguinte] para aceder a **NATAÇÃO**.
3. Prima [Seguinte] para selecionar **Exercício** e inicie o seu exercício de natação.
4. Depois de terminar o seu exercício, prima [Ver] para ajustar a distância total se for necessário.
5. Para terminar o exercício, retroceda para **NATAÇÃO** no menu de opções e seleccione **Terminar exercício**.

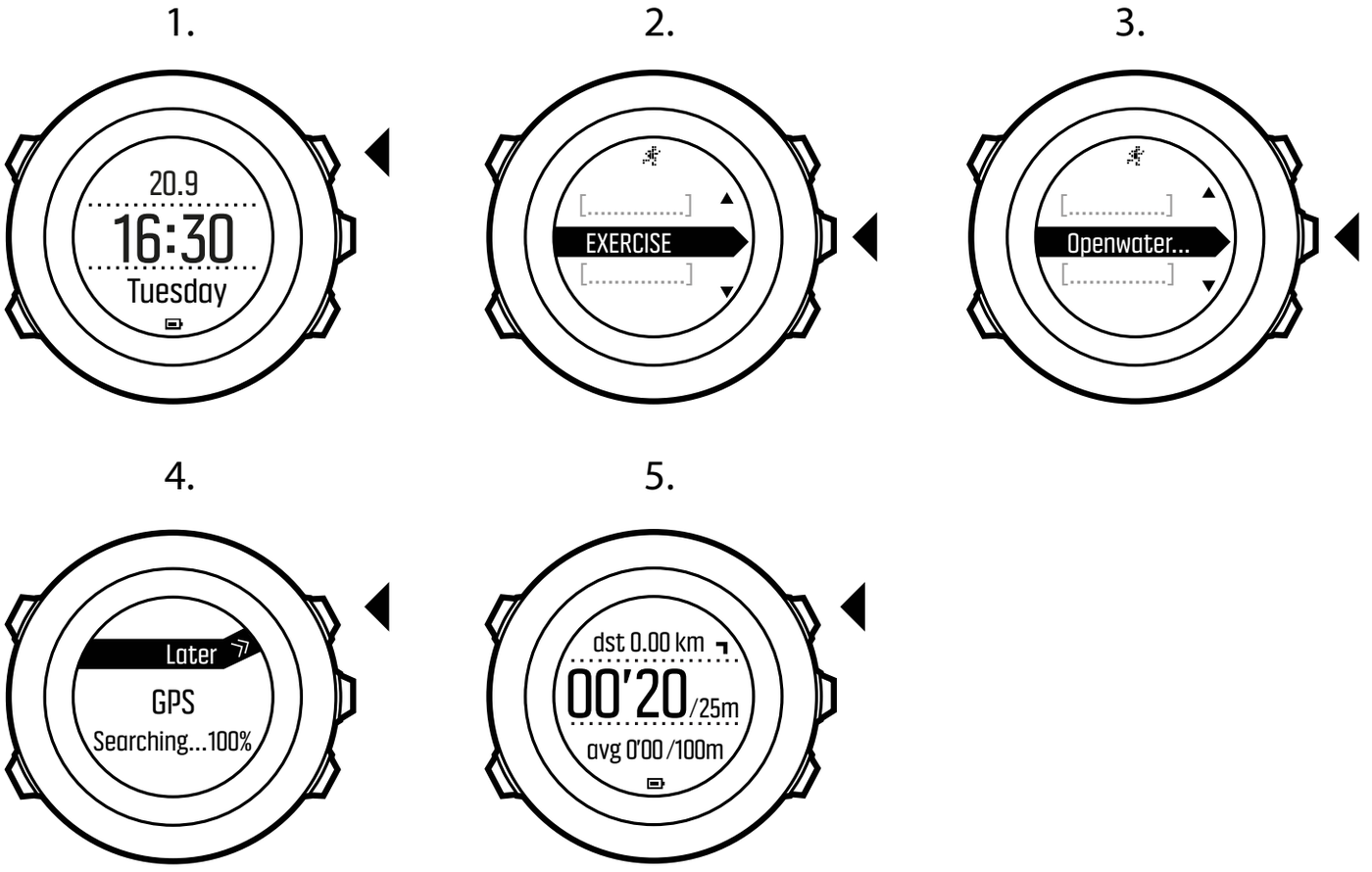
3.30.4 Natação em águas abertas

Ao utilizar o modo de natação em águas abertas, o Suunto Ambit3 Sport mede a sua velocidade de natação usando o GPS e mostra dados em tempo real durante a natação.

Para gravar um registo de natação ao ar livre:

1. Prima [Iniciar/Parar] para aceder ao menu inicial.

2. Prima [Seguinte] para aceder a **EXERCÍCIO**.
3. Aceda a **Natação ar livre** com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
4. Aguarde que o dispositivo informe que o sinal de GPS foi localizado.
5. Prima [Iniciar/Parar] para iniciar a gravação do registo de natação.



SUGESTÃO: *Prima [Retroceder volta] para adicionar voltas manualmente durante a natação.*

3.31 Horas

O ecrã de horas no seu Suunto Ambit3 Sport apresenta a informação seguinte:

- linha superior: data
- linha do meio: horas
- linha inferior: mudar com [Ver] para mostrar informação adicional como dia da semana, hora dupla e nível da bateria.

Para aceder às definições de horas:

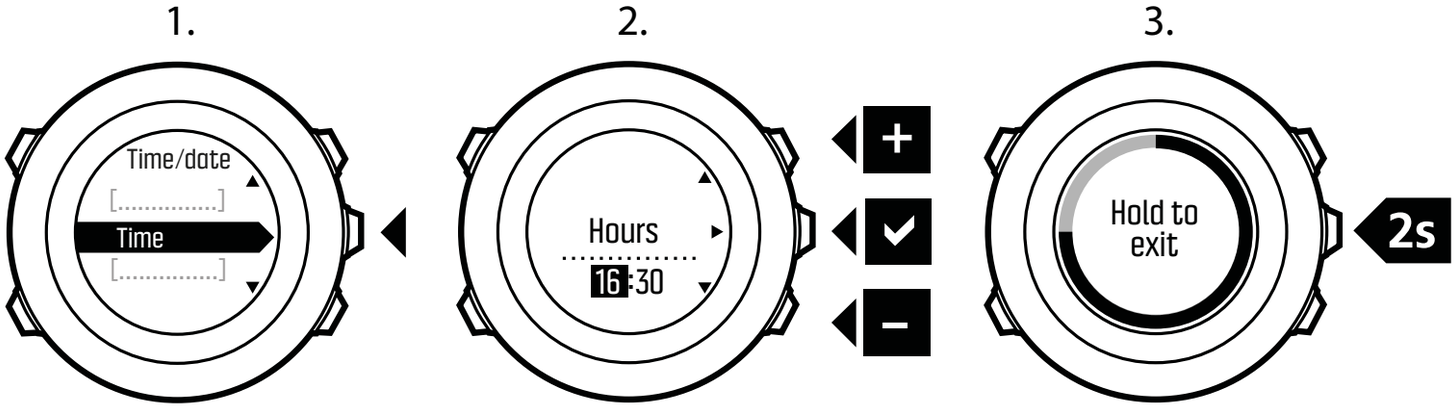
1. Mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Seguinte] para aceder a **GERAL**.
3. Aceda a **Hora/data** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].

No menu **Hora/data** pode definir o seguinte:

- Horas
- Data
- GPS timekeeping
- Hora dupla
- Alarme

Para alterar as definições de horas:

1. No menu **Hora/data**, vá até à definição pretendida com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz] e selecione com [Seguinte].
2. Altere os valores com [Iniciar/Parar] e com o [Bloqueio de luz] e guarde com [Seguinte].
3. Retroceda ao menu anterior com [Retroceder volta] ou mantenha [Seguinte] premido para sair.

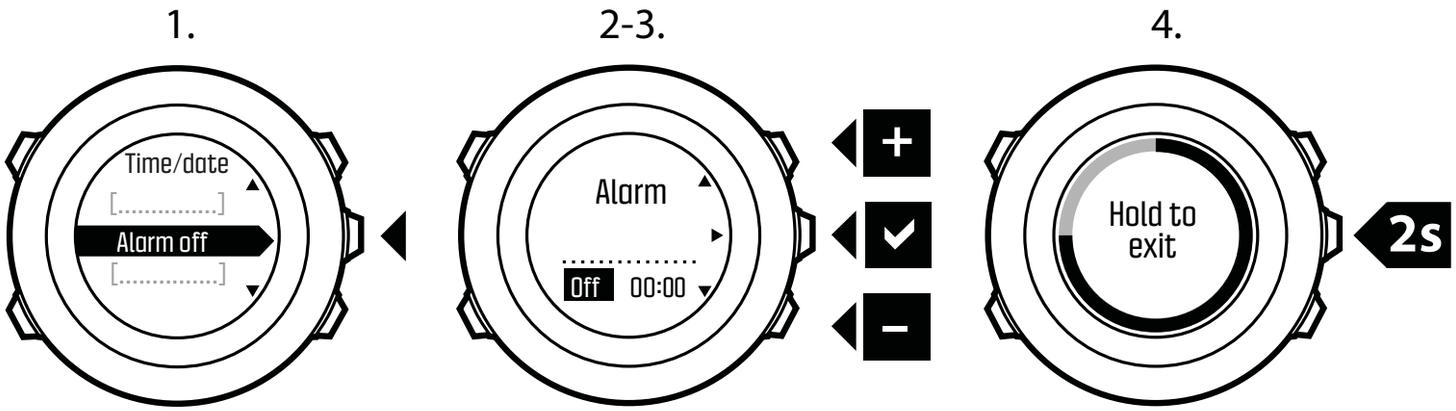


3.31.1 Despertador

Poderá utilizar o seu Suunto Ambit3 Sport como um despertador.

Para aceder ao despertador e definir o alarme:

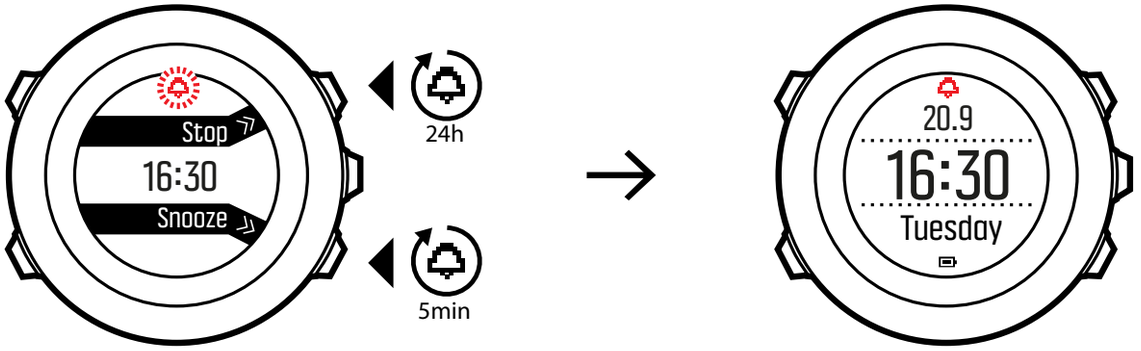
1. No menu de opções, vá a **GERAL**, em seguida a **Hora/data** e **Alarme**.
2. Ative ou desative o alarme com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz]. Aceite com [Seguinte].
3. Altere os valores da hora e dos minutos com [Iniciar/Parar] e com o [Bloqueio de luz]. Aceite com [Seguinte].
4. Retroceda para as definições com [Retroceder volta] ou mantenha [Seguinte] premido para sair do menu de opções.



Quando o alarme estiver ativado, o símbolo de alarme aparece em quase todos os visores.

Quando o alarme tocar, pode:

- Selecionar **Repetição** premindo o [Bloqueio de luz]. O alarme desliga-se e repete-se a cada 5 minutos, até o desligar. Pode fazer isto até 12 vezes num total de 1 hora.
- Selecione **Parar** premindo [Iniciar/Parar]. Se não desativar o alarme nas definições, o alarme desliga-se e ativa-se à mesma hora no dia seguinte.

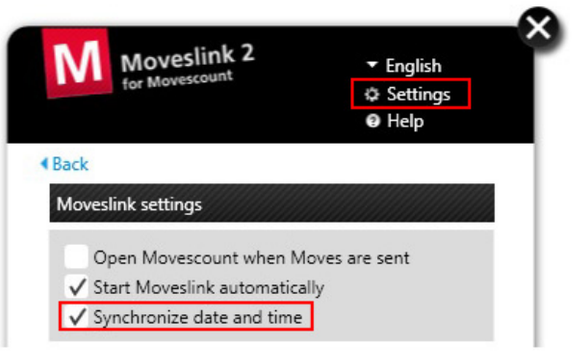


NOTA: *Durante a repetição, o ícone do alarme pisca no ecrã* ***HORAS****.*

3.31.2 Sincronização das horas

As horas do seu Suunto Ambit3 Sport podem ser atualizadas através do seu telemóvel, computador (Moveslink) ou horas do GPS. Caso tenha emparelhado o seu dispositivo com a Suunto Movescount App, as horas e fuso horário são automaticamente sincronizados a partir do seu telemóvel.

Quando liga o seu dispositivo ao computador com o cabo USB, por predefinição o Moveslink atualiza as horas e data do seu dispositivo de acordo com o relógio do computador. Esta funcionalidade pode ser desativada nas definições do Moveslink.



GPS timekeeping

A funcionalidade GPS timekeeping corrige a diferença de tempo entre o seu Suunto Ambit3 Sport e o tempo do GPS. A funcionalidade GPS timekeeping corrige automaticamente o tempo uma vez por dia, ou depois de ter ajustado manualmente as horas. A hora dupla também é corrigida.

NOTA: *A funcionalidade GPS timekeeping corrige os minutos e os segundos, mas não as horas.*

NOTA: *A funcionalidade GPS timekeeping corrige o tempo com precisão, caso a diferença seja inferior a 7,5 minutos. Se a diferença for superior, a funcionalidade GPS timekeeping corrige o tempo para os 15 minutos mais próximos.*

A funcionalidade GPS timekeeping está ativada por predefinição. Para desativar:

1. No menu de opções, vá a **GERAL**, em seguida a **Hora/data** e **GPS timekeeping**.
2. Ative ou desative o GPS timekeeping com [Iniciar/Parar] ou com o [Bloqueio de luz]. Aceite com [Seguinte].
3. Retroceda às definições com [Retroceder volta] ou mantenha [Seguinte] premido para sair.

3.32 Retroc. percurso

Com **Retroc. percurso**, pode retornar a qualquer ponto do percurso durante um exercício. Suunto Ambit3 Sport cria pontos de referência temporários para o orientar de volta ao seu ponto de partida.

Para retroceder percurso durante o exercício:

1. Enquanto está num modo desportivo que utiliza o GPS, mantenha [Seguinte] premido para aceder ao menu de opções.
2. Prima [Seguinte] para selecionar **NAVEGAÇÃO**.

3. Aceda a **Retroc. percurso** com [Iniciar/Parar] e selecione com [Seguinte].

Agora pode começar a retroceder da mesma forma que para a navegação de percurso. Para obter mais informações sobre a navegação de percurso, consulte *3.24.1 Navegar num percurso*.

Retroc. percurso também pode ser usado a partir do livro de registos com exercícios que incluam dados de GPS. Siga o mesmo procedimento que para *3.24.1 Navegar num percurso*. Aceda a **Livro registros** em vez de **Percursos**e selecione um registo para iniciar a navegação.

3.33 Programas de treino

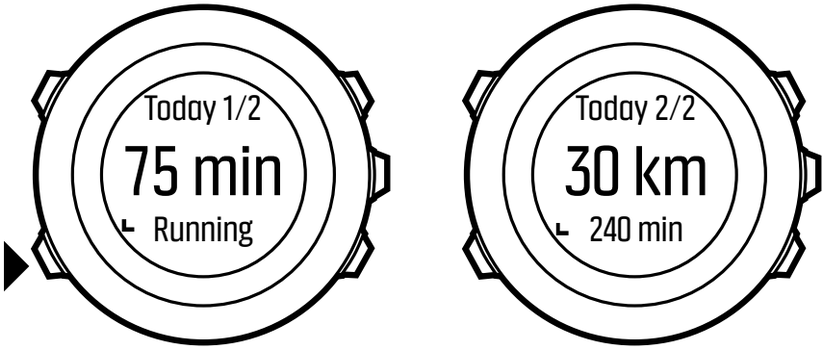
Pode programar moves individuais ou usar programas de treino e descarregá-los para o seu Suunto Ambit3 Sport. Com os moves programados, o seu Suunto Ambit3 Sport orienta-o para que alcance os seus objetivos de treino. Guarde até 60 moves programados no seu dispositivo.

Para utilizar um move programado:

1. Planeie moves individuais em **MY MOVES (OS MEUS MOVES)** ou utilize (ou crie) um programa de treino em **PLAN & CREATE (Planear e criar)** no Movescount.com e adicione o programa aos seus moves programados.
2. Sincronize com o Movescount.com para descarregar os moves programados com o seu dispositivo.
3. Siga a orientação diária, bem como a orientação durante os seus moves programados para alcançar os seus objetivos.

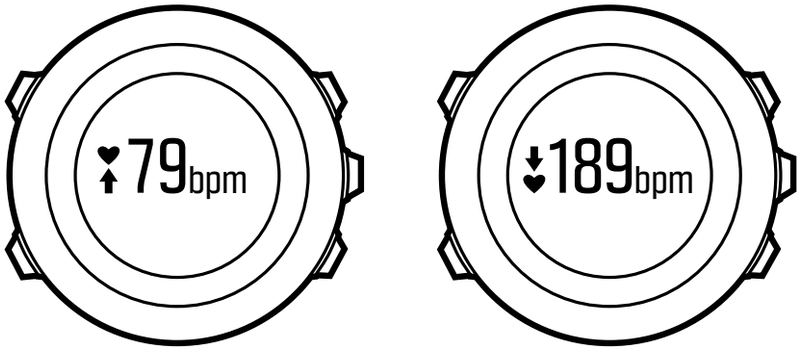
Para iniciar um move programado:

1. Prima [Seguinte] para verificar no seu dispositivo se tem um objetivo programado para o dia.
2. Se tem diversos moves programados para o dia, prima [Ver] para ver o objetivo de cada move.



3. Prima [Iniciar/Parar] para iniciar um move programado ou prima [Seguinte] novamente para regressar ao modo **HORAS**.

Durante um move programado, o seu Suunto Ambit3 Sport oferece-lhe orientação baseado na velocidade e frequência cardíaca:



O seu Suunto Ambit3 Sport também indica quando atinge 50% e 100% do seu objetivo programado.

Quando o seu objetivo é alcançado ou tem um dia de descanso, os objetivos futuros são indicados por dia da semana se o próximo

move programado for dentro de uma semana ou por data se for a mais de uma semana.

4 CUIDADOS E ASSISTÊNCIA

4.1 Recomendações de manuseamento

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas.

Em condições normais, o dispositivo não necessitará de assistência. Após a utilização, enxagúe-o com água doce e sabão suave e limpe-o, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

SUGESTÃO: *Lembre-se de registar o seu Suunto Ambit3 Sport em www.suunto.com/support para obter assistência personalizada.*

4.2 Resistência à água

Suunto Ambit3 Sport é resistente à água até 50 metros/164 pés/5 bar. O valor em metros refere-se a uma profundidade de mergulho real e é testado na pressão de água usada para o teste de resistência à agua da Suunto. Isto quer dizer que pode utilizar o relógio para natação e mergulho a pouca profundidade, mas não pode ser usado para qualquer forma de mergulho.

NOTA: *Resistência à água não é equivalente à profundidade de operação. A indicação de resistência à água refere-se a estanqueidade/impermeabilidade para duches, banhos, natação, mergulhos na piscina e mergulho a pouca profundidade.*

Para manter a resistência à água, é recomendável:

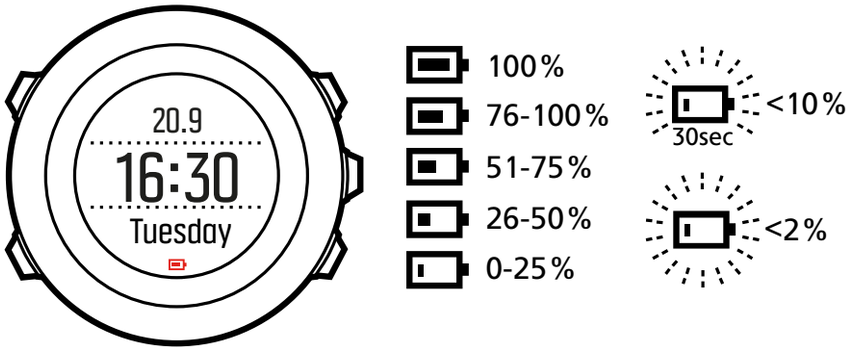
- nunca usar o dispositivo para outra finalidade que não a prevista;
- contactar um revendedor, distribuidor ou serviço autorizado da Suunto para quaisquer reparações.
- manter o dispositivo isento de sujidade e areia;
- nunca tentar abrir o invólucro do dispositivo.
- evitar expor o dispositivo a alterações bruscas de temperatura na água e atmosféricas;
- limpar sempre o dispositivo com água doce se o tiver usado em água do mar;
- não sujeitar o dispositivo a embates ou quedas.

4.3 Carregar a bateria

A duração da bateria com uma só carga depende de como o Suunto Ambit3 Sport é usado e em que condições. As temperaturas baixas, por exemplo, reduzem a duração de uma carga. Em geral, a capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.

NOTA: *No caso de uma diminuição anormal da capacidade devido a defeito da bateria, a garantia Suunto engloba a substituição da bateria pelo período de 1 ano ou de 300 recarregamentos, no máximo, consoante o que se verificar primeiro.*

O ícone de bateria indica o nível de carga da bateria. Quando o nível de carga da bateria ficar inferior a 10%, o ícone de bateria pisca durante 30 segundos. Quando o nível de carga da bateria ficar inferior a 2%, o ícone de bateria pisca continuamente.



Carregue a bateria ligando-a ao seu computador com o cabo USB fornecido, ou utilizando um carregador de parede compatível com USB. Demora cerca de 2-3 horas a carregar completamente uma bateria descarregada.

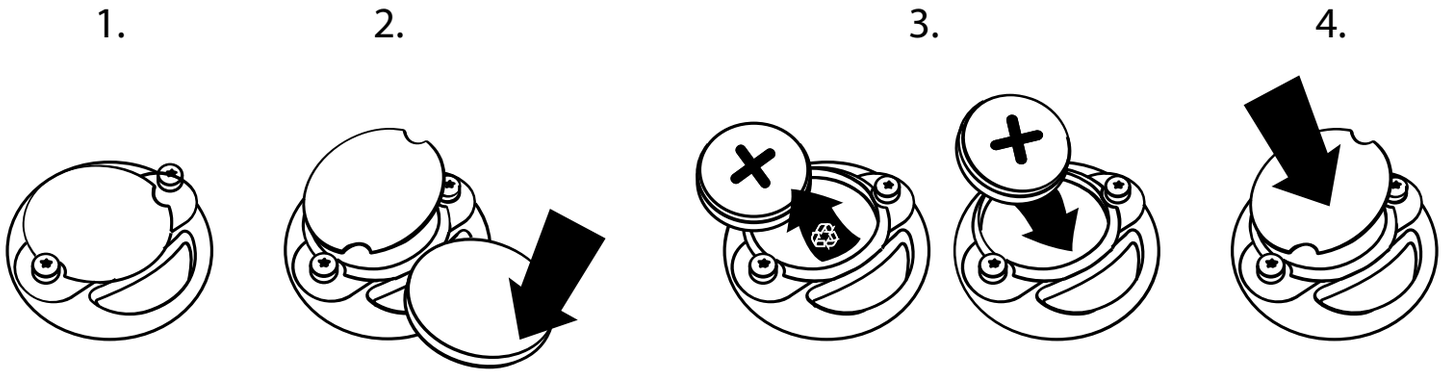
SUGESTÃO: *Aceda ao Movescount para alterar o sinal de GPS e a frequência de gravação de um modo desportivo para prolongar a vida útil da bateria. Para obter mais informações, consulte 3.20.3 Precisão do GPS e poupança de energia.*

4.4 Substituir a bateria do Smart Sensor

O Suunto Smart Sensor usa uma pilha de lítio de 3 volts (CR 2025).

Para substituir a pilha:

1. Retire o sensor da fivela do cinto.
2. Abra a tampa da pilha com uma moeda.
3. Substitua a pilha.
4. Feche a tampa da bateria com firmeza.



4.5 Obter assistência

Para obter assistência adicional, visite www.suunto.com/support. Encontrará uma vasta gama de materiais de apoio, incluindo Perguntas e Respostas e vídeos explicativos. Também pode colocar questões diretamente à Suunto pelo correio normal/eletrónico, ou telefonar aos profissionais da assistência da Suunto.

Existem também imensos vídeos explicativos no canal da Suunto no YouTube em www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

Recomendamos que registe o seu produto para que possa obter a melhor assistência personalizada da Suunto.

Para aceder ao serviço de apoio da Suunto:

1. Registe-se em www.suunto.com/support/MySuunto, ou se já o fez, inicie a sessão e adicione Suunto Ambit3 Sport a **My Products** (Os meus produtos).
2. Visite Suunto.com (www.suunto.com/support) para ver se a sua questão foi previamente colocada/respondida.
3. Vá a **CONTACT SUUNTO** para colocar uma questão ou telefone para qualquer um dos números da assistência.

   Em alternativa, envie uma mensagem para support@suunto.com. Inclua, por favor, o nome do produto, o número de série e uma descrição pormenorizada do problema.

   Os assistentes qualificados da assistência ao cliente da Suunto irão ajudá-lo e, se for necessário, identificarão os problemas do produto durante a chamada.

5 REFERÊNCIA

5.1 Especificações técnicas

Gerais

- temperatura de funcionamento: -20 °C a +60 °C/-5 °F a +140 °F
- temperatura de carregamento da bateria: 0 °C a +35 °C/+32 °F a +95 °F
- temperatura de armazenamento: -30 °C a +60 °C/-22 °F a +140 °F
- peso: 80 g/2,82 oz (Preto, Azul, Branco), 86 g/3,03 oz (Safira)
- resistência à água (dispositivo): 50 metros/164 pés/5 bar
- resistência à água (cinto de FC): 20 m/66 pés (ISO 2281)
- lente: vidro de cristal mineral (cristal de safira nos modelos Safira)
- alimentação: bateria recarregável de iões de lítio
- Vida útil da bateria: ~ 8 - 25 horas consoante a precisão selecionada para o GPS

Memória

- Points of Interest (POIs): máx. 250

Recetor de rádio

- compatível com Bluetooth® Smart
- frequência de comunicação: 2,4 GHz
- alcance: ~3 m/9,8 pés

Termómetro

- intervalo de visualização: -20 °C a +60 °C/-4 °F a +140 °F
- resolução: 1°

Cronógrafo

- resolução: 1 s até 9:59'59, depois, 1 min

Bússola

- resolução: 1 grau/18 milésimos

GPS

- tecnologia: SiRF star IV
- resolução: 1 m/3 pés

5.2 Conformidade

5.2.1 CE

A Suunto Oy declara por este meio que este Suunto Ambit3 Sport está em conformidade com os requisitos essenciais e outras disposições relevantes da Diretiva 1999/5/CE.

5.2.2 Conformidade FCC

Este dispositivo obedece ao Capítulo 15 das Normas da FCC. A utilização deste dispositivo está sujeita às duas condições seguintes:

(1) este dispositivo não pode causar interferência prejudicial, e

(2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado. Este produto foi testado de acordo com as normas da FCC e destina-se a utilização doméstica e empresarial.

As alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela Suunto poderão impedi-lo de utilizar este dispositivo ao abrigo das normas FCC.

5.2.3 IC

Este dispositivo está em conformidade com a(s) norma(s) RSS de isenção de licenças da Industry Canada. A utilização deste dispositivo está sujeita às duas condições seguintes:

(1) este dispositivo não pode causar interferência, e

(2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado.

5.3 A marca comercial registada

Suunto Ambit3 Sport, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos reservados.

5.4 Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelos seguintes pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais: EP 11008080, EU designs 001332985-0001 ou 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,624, US 61/649,632 (cinto FC: US 13/071,624, US 13/618,481, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/832,736, US 13/397,872, USD 667,127). Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

5.5 Garantia

GARANTIA LIMITADA SUUNTO

A Suunto garante que durante o Período de Garantia, a Suunto ou um Centro de Assistência Autorizado da Suunto (doravante

designado por Centro de Assistência) irá, à sua discrição, reparar defeitos de material ou mão-de-obra sem encargos mediante: a) a reparação, b) a substituição ou c) o reembolso, de acordo com os termos e condições desta Garantia Limitada. Esta Garantia Limitada só é válida e aplicável no país de compra, exceto perante determinação contrária da legislação local.

Período de Garantia

O Período de Garantia Limitada tem início na data de aquisição original. O Período de Garantia é de dois (2) anos para dispositivos de visualização. O Período de Garantia é de um (1) ano para acessórios, incluindo mas não se limitando a PODs e transmissores de frequência cardíaca, assim como para todas as peças consumíveis.

A capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo. No caso de uma diminuição anormal da capacidade devido a defeito da bateria, a garantia Suunto engloba a substituição da bateria pelo período de 1 ano ou de 300 recarregamentos, no máximo, consoante o que se verificar primeiro.

Exclusões e Limitações

Esta Garantia Limitada não abrange:

1. a) utilização e desgaste normais, b) defeitos por manuseamento descuidado ou c) defeitos ou danos provocados pela utilização indevida contrária à recomendada ou prevista;
2. manuais do utilizador ou qualquer artigo de terceiros;
3. defeitos ou alegados defeitos provocados pela utilização com qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto;

Esta Garantia Limitada não é aplicável se o artigo:

1. tiver sido aberto para além da finalidade a que se destina;
2. tiver sido reparado com peças sobressalentes não autorizadas; modificado ou reparado por um Centro de Assistência não autorizado;
3. estiver com o número de série removido, alterado ou ilegível por qualquer via, por determinação à total discrição da Suunto;
4. tiver sido exposto a químicos, incluindo mas não se limitando a repelentes de mosquitos.

A Suunto não garante que o funcionamento do Produto será contínuo ou isento de erros, ou que o Produto funcionará em combinação com qualquer hardware ou software fornecido por terceiros.

Acesso ao serviço de garantia da Suunto

Para acesso ao serviço de garantia da Suunto é necessária a prova de compra. Para saber como obter o serviço de garantia, visite www.suunto.com/support. Se tiver questões ou dúvidas, encontrará aí um vasto leque de materiais de apoio, ou poderá colocar uma questão directamente ao Centro de Contacto da Suunto. Como alternativa, pode contactar o Centro de Contacto da Suunto através do número de telefone indicado na última página deste manual. Os assistentes qualificados da assistência ao cliente da Suunto irão ajudá-lo e, se for necessário, identificarão os problemas do produto durante a chamada.

Limitação da Responsabilidade

Até à máxima extensão permitida pela legislação obrigatória aplicável, esta Garantia Limitada é a sua única e exclusiva forma de reparação disponível e substitui todas as outras garantias, expressas ou implícitas. A Suunto não se responsabiliza por danos extraordinários, acidentais, punitivos ou consequenciais, incluindo mas não se limitando à perda de benefícios antecipados, perda de dados, perda de utilização, custo de capital, custo de qualquer equipamento ou funcionalidades de substituição, reclamações de terceiros, danos materiais resultantes da aquisição ou utilização do artigo ou decorrentes da violação da garantia, violação do contrato, negligência, acto ilícito ou qualquer lei ou teoria equitativa, mesmo que a Suunto tivesse conhecimento da probabilidade de tais danos. A Suunto não se responsabiliza por qualquer atraso na prestação do serviço de garantia.

5.6 Direitos de autor

Copyright © Suunto Oy. Todos os direitos reservados. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respetivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respetivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se unicamente a que os seus clientes possam obter instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy. Apesar de termos

tido o máximo cuidado para assegurarmos que as informações contidas nesta documentação são de fácil compreensão e precisas, não existe qualquer garantia de exatidão, expressa ou implícita. O conteúdo está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser descarregada em www.suunto.com.

ÍNDICE

A

assistência, 105
assistente de inicialização, 9
atalho, 8, 83
auto-calibragem, 63

B

bateria
  carregar, 103
bike POD, 60
bloqueio de botões, 18
botões, 8
bússola, 19
  bloqueio de direção, 23
  calibrar, 20
  declinação, 22
  durante o exercício, 36

C

calibrar
  bússola, 20
  foot POD, 63
  power POD, 65
carregar, 9
cinto de frequência cardíaca, 28
  emparelhar, 61
cronómetro, 85
Cuidados, 102

D

definições, 12
  configuração, 12
  GPS timekeeping, 97
deslizamento automático, 16
despertador, 95
  repetição, 95
direção
  bloqueio de direção, 23
durante o exercício, 32
  bússola, 36
  navegação, 34

E

ecrã
  inverter o ecrã, 26, 27
  inverter o ecrã, 26, 27
ecrãs, 26
  mostrar/ocultar ecrãs, 26
emparelhamento, 60
emparelhar
  POD, 61

sensor de frequência cardíaca, 61
encosta, 65
exercício
começar o exercício, 30
modos desportivos, 27

F

firmware, 37
foot POD, 60, 63
auto-calibragem, 63
formatos de posição, 57
FusedSpeed, 37

G

GPS, 56
sinal de GPS, 56
GPS timekeeping, 97
grelhas, 57

H

horas, 94
despertador, 95
GPS timekeeping, 97

Í

ícones, 40

I

indicador de memória restante, 47

L

livro de registos, 44
localização atual, 70

M

manuseamento, 102
memória de frequência cardíaca, 28
menu
atalho, 83
menu de serviço, 81
menus, 8
modo desportivo, 30
durante o exercício, 32
livro de registos, 44
modos desportivos, 84
monitor de atividade
tempo de recuperação, 14
Moves programados, 99
Movescount, 48, 50
Suunto App, 87
Suunto App Designer, 87
Suunto App Zone, 87
Moveslink, 48
multidesporto, 54, 55
alternar modos desportivos manualmente, 54

temporizador de intervalos, 43

N

natação, 88
ensinar estilos de natação, 89
exercícios, 92
natação em águas abertas, 92
natação em piscina, 88
navegação
durante o exercício, 34
percurso, 74
ponto de interesse (PDI), 67
voltar, 36

P

pausa automática, 15
percurso
navegação, 74
percursos
adicionar um percurso, 73
eliminar um percurso, 73
POD, 60
emparelhar, 61
ponto de interesse (PDI)
adicionar localização atual, 71
eliminar, 72
navegação, 67
pontos de referência, 74
power POD, 65
auto zero, 65
calibrar, 65
Power POD, 60
Precisão do GPS, 59
Programa de treino, 99

R

registar voltas, 33
Retroc. percurso, 98
retroiluminação, 16
brilho, 16
modo, 16

S

segundo ecrã, 51
sensor de frequência cardíaca, 28, 60
Suunto App, 87
Suunto App Designer, 87
Suunto App Zone, 87
Suunto Movescount App, 50
segundo ecrã, 51
sincronizar, 52
Suunto Smart Sensor, 28, 29
resolução de problemas, 29

T

temporizador, 25

temporizador de intervalos, 43
temporizadores
    temporizador, 25

V

voltar, 36
voltas, 33

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. **www.suunto.com/support**
   www.suunto.com/mysuunto

2. **support@suunto.com**

3.

AUSTRALIA	**+61 1800 240 498**
AUSTRIA	**+43 720 883 104**
CANADA	**+1 800 267 7506**
FINLAND	**+358 9 4245 0127**
FRANCE	**+33 4 81 68 09 26**
GERMANY	**+49 89 3803 8778**
ITALY	**+39 02 9475 1965**
JAPAN	**+81 3 4520 9417**
NETHERLANDS	**+31 1 0713 7269**
NEW ZEALAND	**+64 9887 5223**
RUSSIA	**+7 499 918 7148**
SPAIN	**+34 91 11 43 175**
SWEDEN	**+46 8 5250 0730**
SWITZERLAND	**+41 44 580 9988**
UK	**+44 20 3608 0534**
USA	**+1 855 258 0900**

SUUNTO

© Suunto Oy 09/2014
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.